取扱説明書

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-FM23C

COOKING GUIDE

50-60Hz共用

上手に使って上手に節電
●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは13ページをお読みください。

ご愛用者登録について　下記のURLより愛用者登録及びアンケートのご記入をお願いします。
http://www.e-life-sanyo.com/support/user.html

お買い上げまことにありがとうございました。
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、正しくお使いください。
●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

おいしくヘルシーに調理して家族の健康づくりに

かんたんおうちカフェ
セットメニュー

●4つのジャンルのカフェメニューで、カフェごはんやスイーツを手軽に作ることができます。

5 フレンチ

フレンチA 45ページ

6 スパニッシュ

スパニッシュA 46ページ

7 アメリカン

フライドチキンセット 47ページ

8 スイーツ

アップルジンジャーケーキ 48ページ

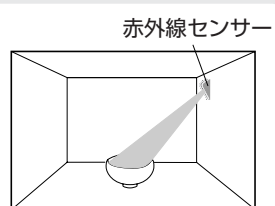
蒸気の力でおいしく
スチームオーブン&スチームグリル

●角皿から発生した蒸気で食材を包み込み、ふっくら仕上げます。
スチームグリルは裏返す手間なく両面おいしくジューシーに仕上げます。

スフレチーズケーキ 57ページ

ハンバーグ 62ページ

さばの塩焼き 66ページ

毎日のお食事に
便利なあたため機能

●赤外線センサーで食品の表面温度をチェックしながら加熱。自動で、ごはん・おかず・飲み物のあたためや解凍などができます。

こんがりあたため

●調理済み冷凍フライやお総菜の天ぷらなどは【16 こんがりあたため】で。レンジとオーブンの2つの加熱で、カラッとおいしく仕上げます。

28ページ

定番料理から本格料理まで
いろいろな料理作りに

シフォンケーキ 52ページ

ロールパン 55ページ

マカロニグラタン 61ページ

カポナータ 67ページ

操作編もくじ

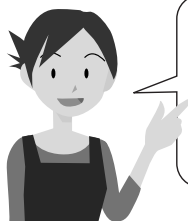
※デモの解除のしかた　☞ 43ページ

メニュー編もくじ ☞ 44ページ

庫内のにおいが気になるときは

●庫内には何も入れずに**お手入れ**の**【30 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞ 8ページ

安全上のご注意 必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。

危険 – 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの

警告 – 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの

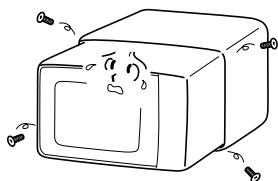
注意 – 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

	絶対してはいけない「禁止」の内容
	必ずおこなっていただきたい「指示」の内容
	その他の「指示」の内容 ●の中に具体的な指示内容が描かれています。

⚠ 危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

- 火災・感電・けがの原因になります。
- 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸気口・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

- 感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

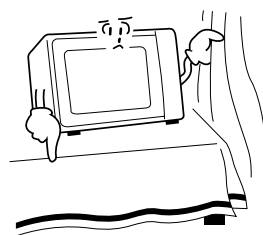
禁止

⚠ 警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
- オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

- 家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

- やけど・感電・けがのおそれがあります。

禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

- 火災の原因になります。

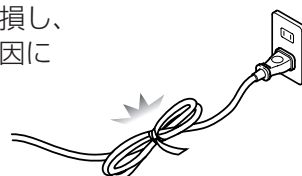
プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

- 加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、**束ねたりしない**でください。
- 重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
- 電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

禁止

つづく

⚠警告

アースを確実に取り付ける

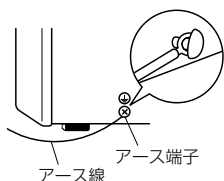
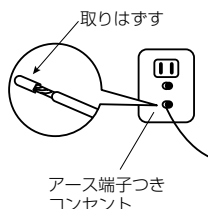
アース線接続

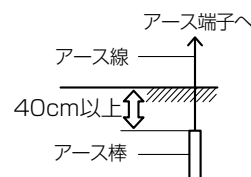
●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

(アースの取り付け方法)

●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）

ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
●アース棒（別売品 部品番号 617-139-7093）をご使用ください。
●湿気のある所に埋め込みます。

ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

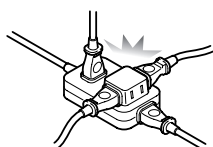
●アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例）食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています
例）魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

100V・15A以上のコンセントを使用

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電・ショート・発火の原因になります。

禁止

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。

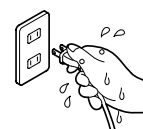
プラグを抜く

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。

禁止

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

●感電するおそれがあります。

濡れ手禁止

⚠警告

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

● 発煙・発火の原因になります。

牛乳、豆乳、コーヒー、ココア、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒、水など

● 加熱中や加熱後、食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然沸とうして飛び散る（突沸現象）ことがあり、やけどの原因になります。

● 飲み物は加熱前にかき混ぜます。

※ 加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※ 少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

異常・故障時には、ただちに使用を中止する

・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
・スタートしても食品が加熱されない。
・自動的に切れないときがある。
・運転中に異常な音がする。
・異常なにおいがしたり煙が出る。
・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
・その他の異常や故障がある。

● 発煙・発火・感電のおそれがあります。

↓

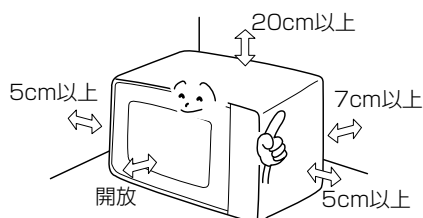
すぐにさし込みプラグをコンセントから抜き、販売店に点検・修理を依頼してください。

使用を中止

⚠注意

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上…20cm以上　後…7cm以上　左右…5cm以上
※左右どちらか一方を開放（30cm以上）している場合、もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

消防法 基準適合 組込形

● まわりを密閉した状態にしないでください。 過熱して発火するおそれがあります。
また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。

壁などから離す

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

● 感電・漏電・故障の原因になります。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

● 振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。
● スチームオーブン使用時に、お湯がこぼれるおそれがあります。

水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに、先端のさし込みプラグを持って抜く

● 感電・ショート・発火するおそれがあります。

プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

● 絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

● 熱器具にも近づけないでください。
● 火災・感電の原因になります。

禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

● 焦げ・変形・発火のおそれがあります。

包装材は取り出す

⚠ 注意

ドアに無理な力を加えない

●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

上に物を置かない

●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

●庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

水濡れ禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。

禁止

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使わないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。
1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2.レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。(火が消えないときは、水か消火器で消す。)

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

オーブン・グリル加熱のときは換気をする

●加熱中に煙やにおいが出ることがあります。
●煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

換気をする

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。

レンジ本体をさます

加熱中や加熱後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)や付属品に触れない

(ただし、ハンドル・操作部を除く。)

●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」のバーが表示されますので、やけどにご注意ください。
☞ 42ページ

接触禁止

⚠ 注意

電子レンジ加熱のとき

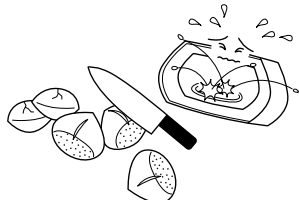
殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。

殻を取るか切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。
●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。火花や発火のおそれがあります。
●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。
●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

禁止

付属の黒角皿は使用しない

●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

禁止

樹脂容器をラップやフタ代わりにして使用しない

●仕上りが悪くなったり、庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。

禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

ふたや栓をはずす

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどの　おそれがあります。
●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

ラップをはずすときは蒸気に注意

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。

禁止

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

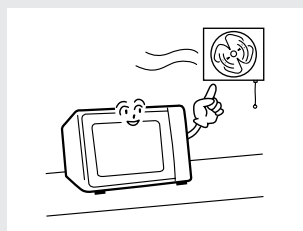
● 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

必ず庫内のカラ焼きをする（30 脱臭）

- 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
- 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、必ず換気をしてください。（庫内の油を焼いているためで、異常や故障ではありません。）
●煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移してください。

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

- 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

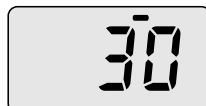
●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

表示部に「D」が表示されたとき ☞ 43ページ

2 30-31 お手入れ を1度押す

3 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

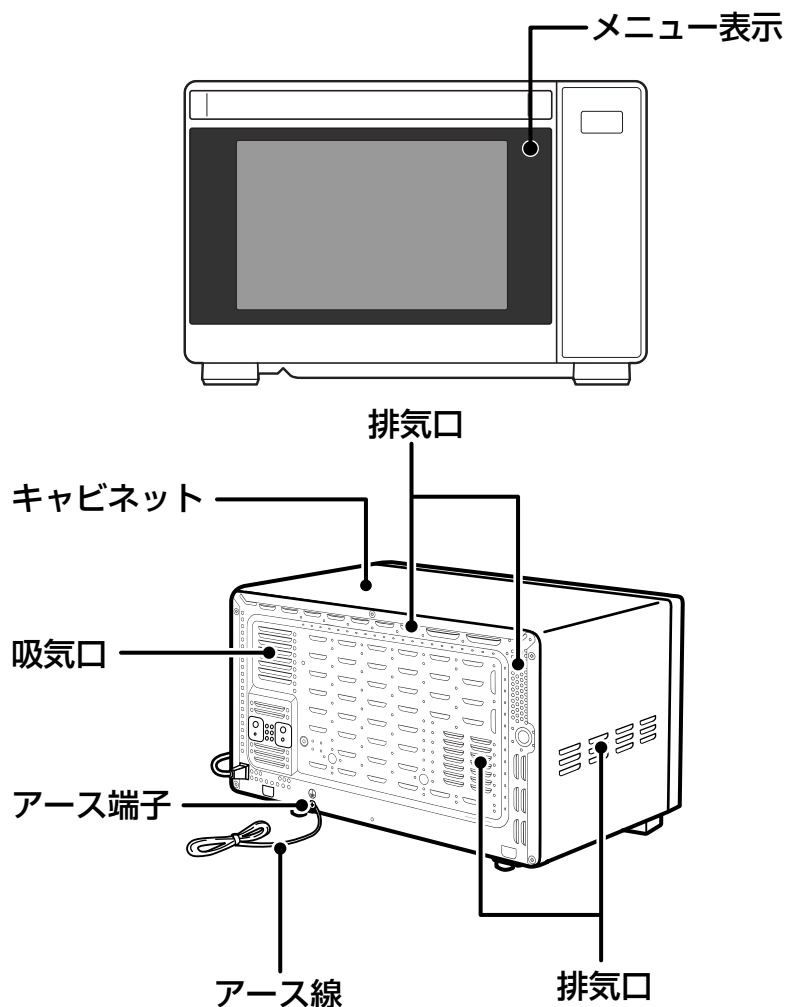
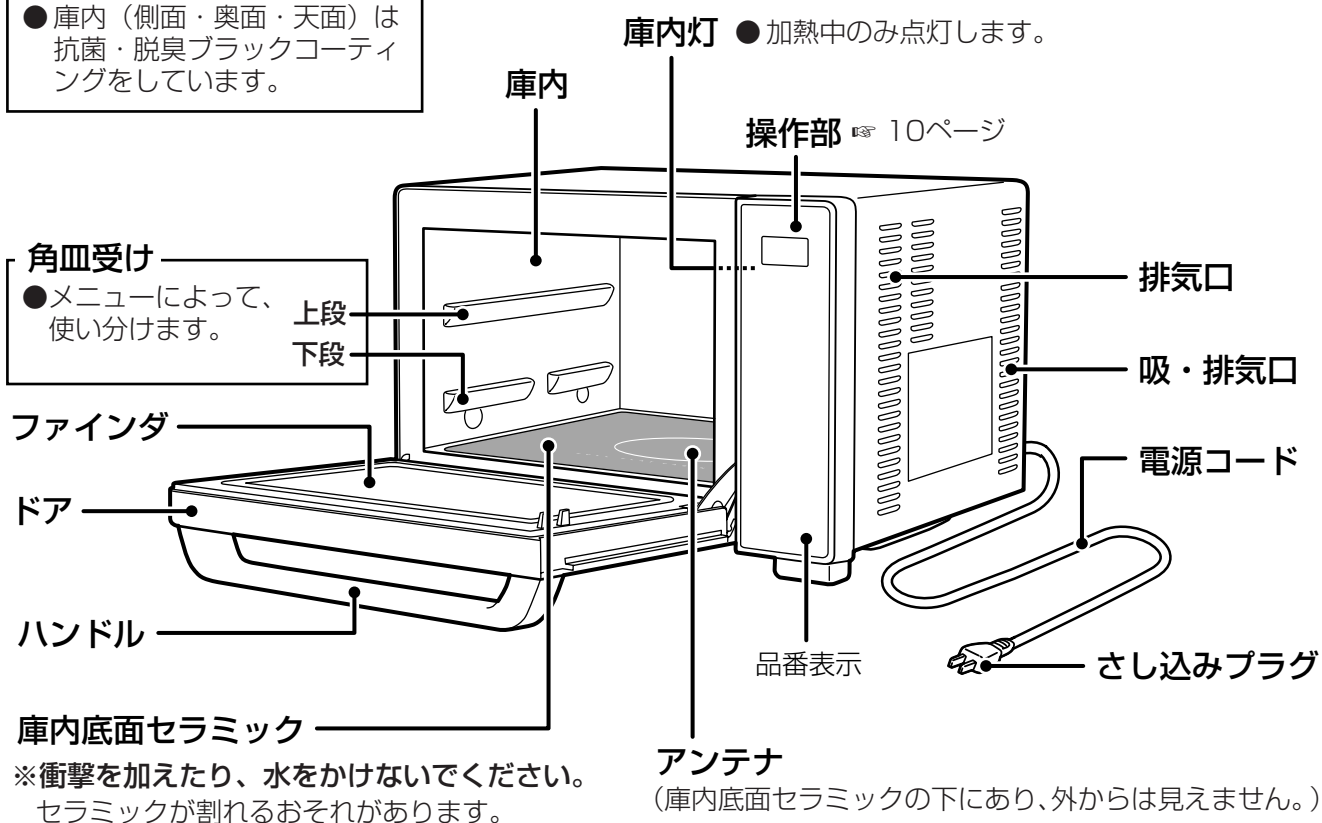
- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

▼

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふきとった後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
お手入れのしかたは ☞ 37～38 ページ

各部のなまえとはたらき

●庫内（側面・奥面・天面）は抗菌・脱臭ブラックコーティングをしています。

庫内灯 ●加熱中のみ点灯します。

庫内

操作部 ☞ 10ページ

角皿受け
●メニューによって、使い分けます。
上段
下段

排気口

吸・排気口

電源コード

ファインダ

ドア

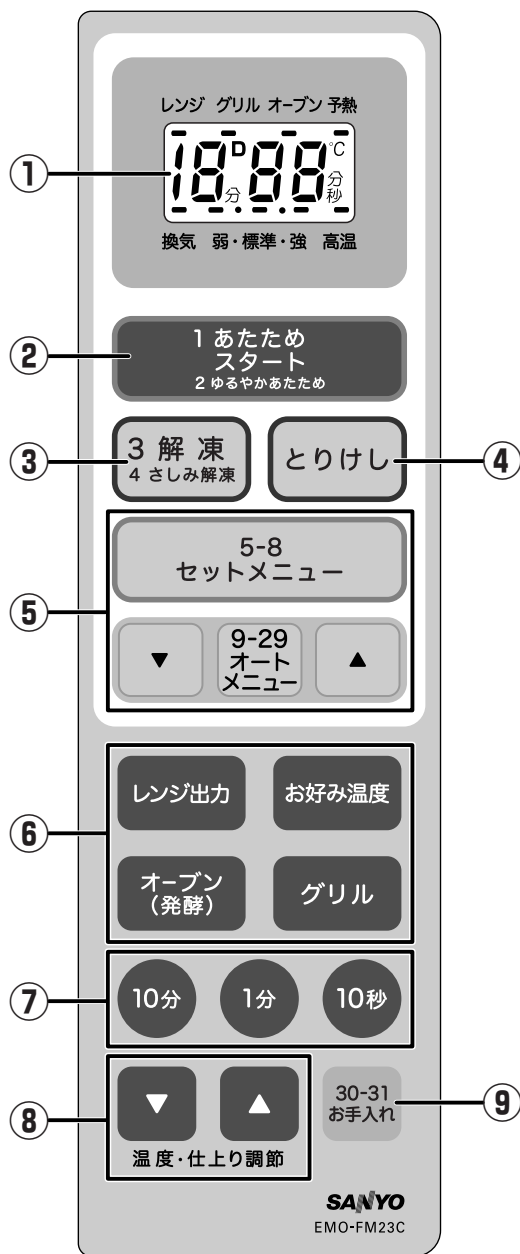
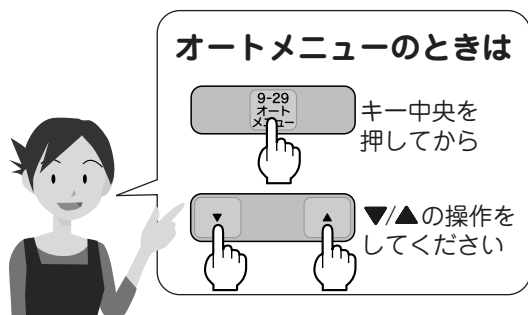
ハンドル

品番表示

さし込みプラグ

庫内底面セラミック
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
セラミックが割れるおそれがあります。

アンテナ
（庫内底面セラミックの下にあり、外からは見えません。）

操作部

（表示部は全て表示させた状態です）

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

「高温」や「換気」のバーが表示されたとき ☞ 42ページ

② あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。
☞ 17～20ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などは【9 牛乳】であたためてください。お酒は【10 お酒】であたためてください。
豆乳のあたためは【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱してください。
【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

③ 解凍キー ☞ 21～22ページ

●解凍するときに使います。

④ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑤ 自動メニューキー ☞ 23～28ページ

●自動メニューのときに使います。
●キーを押すごとにメニュー番号が変わります。

5～8 セットメニュー　9～29 オートメニュー

⑥ 手動キー

●手動加熱のときに使います。

レンジ出力
☞ 32～33ページ

お好み温度
☞ 29～31ページ

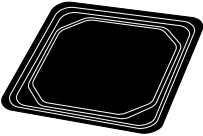
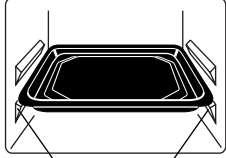
オーブン（発酵）
☞ 35～36ページ

グリル
☞ 34ページ

⑦ 時間キー（10分・1分・10秒）

●加熱時間を合わせるときに使います。
キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）

⑧ 温度・仕上り調節キー

●温度を合わせるときに使います。
▼ を押すと温度が下がり、▲ を押すと、温度が上がります。
（キーを押し続けても変わります。）
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。
☞ 13ページ

⑨ お手入れキー

●庫内のカラ焼き（脱臭）や掃除をするときに使います。
☞ 8、38ページ

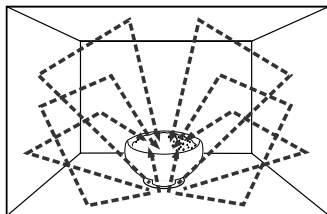
付属品の使いかたと加熱のしくみ

○印は使えます。×印は使えません。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン角皿（黒角皿）（1枚）	オーブンやグリルのときに使います。 ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。 ●よく洗ってからご使用ください。	角皿受け	×	○	○
本書<クッキングガイド・取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）					

※ミトンを別売品（部品番号 617−216−0092）として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

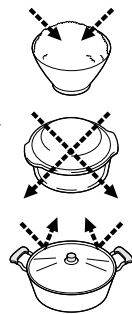
ご注意　**電子レンジ加熱のときは、黒角皿を庫内に入れないでください。**
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

電子レンジ加熱

庫内底部から出る電波で加熱します。

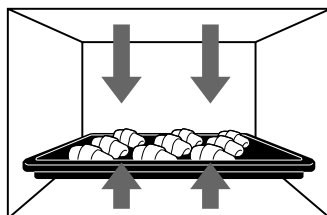
電波の性質

●食品や水分に吸収されます。

●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。

●金属に反射します。

コツ

●加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

オーブン加熱

上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

<予熱あり>
●あらかじめ庫内をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

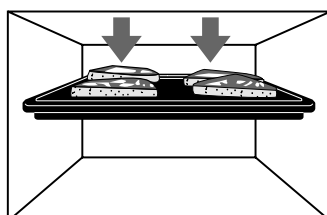
<予熱なし>
●予熱をしないで焼き上げます。

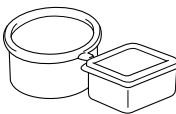
スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。フランスパンは、外はパリッと中はしっとりした仕上りに、肉料理は、うまみをギュッと閉じ込め、ジューシーな仕上りになります。

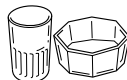
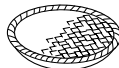
コツ

●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。
●底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。
●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

グリル加熱

上ヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

スチームグリル

焦げめをつけながら、蒸気で食品をジューシーに仕上げます。

コツ

●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

容器の種類		電子レンジ		オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。〈【14 パスタ】の場合のみ120℃以上〉 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞ 22ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

※ お菓子（ケーキなど）を焼くとき、本書では硫酸紙をおすすめしています。市販のクッキング用シートをご使用になるときは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。

どの調理にも使えません。

容器の種類		電子レンジ		オーブン・グリル加熱
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
耐熱性のないプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合 → 約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合 → 約30分後に切れます。
※ただし、表示部に「高温」のバーが表示されているときは、「高温」のバー表示が消えてから電源が切れます。（最大30分表示されます。）
※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 43ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを１秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを１秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けてください。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。（手動加熱・**お手入れ**ではできません。）

●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
弱 … 低めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焼き色が薄くなります。）
強 … 高めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焼き色が濃くなります。）

操作方法

●1 あたため／2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍の場合

［1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため］／［3 解凍 4 さしみ解凍］**を押した後、15秒以内に**［▼］［▲］（温度・仕上り調節）**を押して調節する**

●5〜8 セットメニュー／9〜29 オートメニューの場合

① ［5-8 セットメニュー］／［▼］［9-29 オートメニュー］［▲］**を押してメニュー番号に合わせる**

② ［▼］［▲］（温度・仕上り調節）**を押して調節し、**［1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため］**を押す**

または

［1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため］**を押し、15秒以内に**［▼］［▲］（温度・仕上り調節）**を押して調節する**

●**【温度・仕上り調節】**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。

5段階
●1 あたため／9 牛乳／14 パスタ

▼を押す　▲を押す
弱 ← **やや弱** ← 標準 → **やや強** → **強**

3段階
●2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍
5〜8 セットメニュー／10〜13,15〜29 オートメニュー

延長機能の使いかた

●**加熱後、追加加熱をする場合に使います。**（**お手入れ**ではできません。）
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。
（メニューによって最大時間は異なります。）
※20分以上になると、10秒キーは使えません。

操作方法

1 加熱後5分以内に
   を押して時間を追加する

2 【1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため】を押す
● 追加後の加熱開始。

▼

終了（終了音が鳴ります。）

●**ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
●**延長・追加加熱は5回までです。**
●加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
●電源が切れた場合は操作できません。
●追加できる時間（10分または30分）以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けずにいると、1分ごとにブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。（終了後約5分間）

●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度・仕上り調節】**キーの を5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり

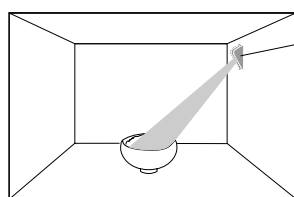
●電源が切れても設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度・仕上り調節】**キーの ▼ を3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ♪

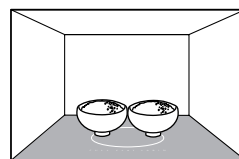
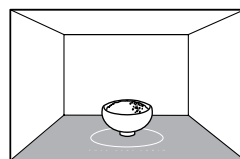
●電源が切れても設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために

**赤外線センサーで食品の表面温度を
測りながら、自動で加熱します。**

1 あたため　2 ゆるやかあたため、3 解凍　4 さしみ解凍
オートメニュー（9 牛乳／10 お酒／11 葉・果菜／12 根菜／13 野菜メニュー
14 パスタ／16 こんがりあたため）

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
  また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、
  発煙・発火のおそれがあります。
  飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に
  突沸して、やけどのおそれがあります。
- 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえて
  ください。

ラップやふたを正しく使う

- 食品によって、ラップやふたをする場合と、しない場合があります。
  各キーやメニューの説明をよくお読みください。
  ラップをするときは、多重に巻かないでください。
  ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
- 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。
  また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

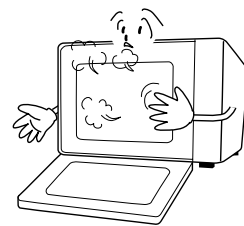
少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

- 100g未満（ゆるやかあたためは25g未満、こんがりあたためは50g未満）の少量の場合は、
  自動では加熱しないでください。
- 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

- 食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
- 各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する

- 庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
  【3 解凍】【4 さしみ解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
- 【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】【4 さしみ解凍】【14 パスタ】【21 茶わん蒸し】のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞43ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

- 仕上りが悪くなる原因になります。また、火花や発火・発煙の原因になります。

【1 あたため】【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】【4 さしみ解凍】のとき

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内にキーを押す

- ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
  （食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
  →ドアを開閉してやり直してください。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
  また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
- 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

- 仕上りが悪くなる原因になります。
- ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
  【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱終了後、追加加熱をするときは

- 【延長】で簡単に追加加熱ができます。
  ☞ 14ページ
- 自動加熱で加熱を追加しないでください。
  加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

- メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
  食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 42ページ

- やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動
1 あたため／2 ゆるやかあたため 電子レンジ加熱

1 あたため（1度押し）
ごはんやおかずをあたためるときに使います。
●常温・冷蔵保存した食品 ☞ 18ページ
●冷凍保存した食品 ☞ 19ページ

2 ゆるやかあたため（2度押し） ☞ 20ページ
いかやたらこなどのはじけやすい食品や少量(約25～100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときに使います。

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。

●スープはスープ皿を使用してください。
マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり

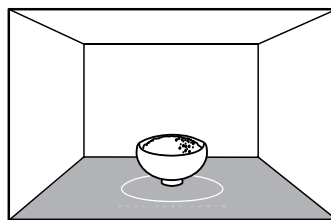
●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）

●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。☞ 32ページ

突沸現象にご注意

飲み物（水、牛乳、豆乳、お酒、コーヒーなど）は**【1 あたため】【2 ゆるやかあたため】**で加熱しないでください。
加熱のしすぎで突然沸とうして飛び散る「突沸現象」が起こることがあり**やけど**の原因になります。

1 食品を庫内に入れる

●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため] を押す

1 あたため（1度押し）

2 ゆるやかあたため（2度押し）

●設定温度

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃
ゆるやかあたため	60℃	–	65℃	–	70℃

●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

● 庫内灯がつき、加熱開始。

↓ピッ

● 表示部「レンジ」のバーが点滅。
途中から設定温度を表示。

● 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※**表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 42ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

つづく

1 あたため 常温・冷蔵保存した食品

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1〜4人分 (約150〜600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの		コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1〜4人分 (約150〜600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ【仕上り調節】やや強で加熱する。（コップ類は使用しない。） ●加熱後混ぜる。
焼きもの		ハンバーグ 焼き魚	しない	1〜4人分 (約100〜400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし【仕上り調節】やや強または強で加熱する。
揚げもの		天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1〜4人分 (約100〜400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの		スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1〜2人分 (約100〜400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの		しゅうまい	する	10〜20個 (約100〜300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
		肉まん	する	1〜4個 (約100〜600g)	
煮もの		野菜の煮もの 煮魚	しない	1〜4人分 (約100〜600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ【仕上り調節】強で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
		カレー・シチュー	する		

●揚げものは【16 こんがりあたため】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 28ページ

●とろみのある食品（飛び散ることがあります。）
→ラップをして【仕上り調節】やや強または強で加熱する。

●量が多いとき
→【仕上り調節】やや強または強で加熱する。

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

1 あたため 冷凍保存した食品

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	する	1〜2人分 (約150〜500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
		ピラフ	する	1〜2人分 (約150〜500g)	●平皿にのせ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの		ハンバーグ	する	1〜4個 (約100〜400g)	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの		しゅうまい	する	10〜20個 (約100〜300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの		カレー・シチュー	する	1〜2人分 (約200〜400g)	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他		ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

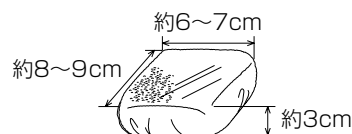
※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**【16 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 28ページ

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。

カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の７分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、１回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

次の場合、**【1 あたため】**では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
  → **【お好み温度】**で加熱する。☞ 29〜31ページ
- **牛乳、豆乳、お酒、水などの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
  →牛乳は**【9 牛乳】**で加熱する。☞ 25ページ
  →豆乳は**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱する。☞ 32ページ
  →お酒は**【10 お酒】**で加熱する。☞ 25ページ
- **みそ汁、炒めもの［冷凍］、汁もの［冷凍］**（上手に加熱できません。）
  → **【レンジ出力 1,000W】**で加熱する。☞ 32〜33ページ
- **肉まん［冷凍］、あんまん［常温・冷蔵・冷凍］、今川焼き（大判焼き）［常温・冷蔵・冷凍］**
  （上手に加熱できません。また、あんまんや今川焼き（大判焼き）などのあんを用いた食品は、表面の温度が上がらなくても、中のあんだけが熱くなり、やけどや発煙・発火のおそれがあります。）
  → **【レンジ出力 1,000W】**で加熱する。☞ 32〜33ページ

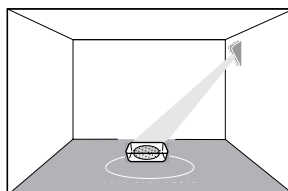
2 ゆるやかあたため

【あたため・スタート】キーを2度押しします。

- いかやたらこなどのはじけやすい食品をあたためるときに使います。また、少量(約25～100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときにも使います。
- 1～2人分(約150g以下)の食品に適しています。
- **必ず庫内の中央に置いてください。**
  丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
  中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 市販の調理済み冷凍食品は凍ったままの状態で、必要な分だけ切り離し、あたためてください。また、トレー上部にシールが付いているものは、シールをはがしてから加熱してください。（食品メーカーの指導方法とは異なります。）

使用する容器（浅めの容器）

- 直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。

- 調理済み冷凍食品（お弁当用・レンジ対応）は、トレーに入れたまま加熱します。

	食品名	ラップ	分量	コツ
焼きもの	焼き魚	しない	1～2切れ（1切れ 約70g）	●平皿にのせる。
	いかの姿焼き		1/2～1ぱい（1ぱい 約150g）	●輪切りにして平皿にのせる。
	焼きししゃも		2～4尾（1尾 約20g）	●平皿に重ならないように並べる。
	焼きたらこ		1～2腹（1腹 約30g）	●竹串などで表面に数ヵ所、穴をあけて平皿にのせる。
	焼きとり		2～4本（1本 約30g）	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの	ひじきの煮もの	しない	約50～100g	●浅めの耐熱容器に入れる。
	煮魚		約50～150g	
	野菜といかの煮もの		約50～150g	
その他	ソーセージ	しない	3～6本（1本 約20g）	●皮に切れ目を入れる。
市販の調理済み冷凍食品（お弁当用 レンジ対応）	コロッケ・フライ類	しない	約25～100g（1個 約25～35g）	●外袋から取り出し、トレーに入れたまま加熱する。 ●コロッケ類は【仕上り調節】弱で加熱する。
	お総菜類			

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。
※低出力でゆるやかにあたためますので、【1 あたため】に比べて加熱時間が長くなります。
※お総菜の揚げもの(約50g以上)などは【16 こんがりあたため】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 28ページ

ご注意

- 発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
- 目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

自動

3 解凍／4 さしみ解凍 電子レンジ加熱

3 解凍（1度押し）
肉や魚などを解凍するときに使います。

4 さしみ解凍（2度押し）
さしみを解凍するときに使います。

解凍できる分量：約100～1,000g

- **薄切り肉は【仕上り調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。

- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

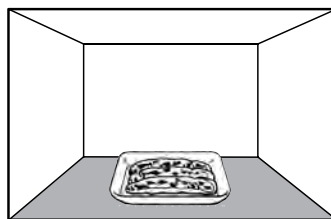
※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

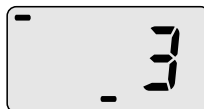
- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 32ページ

- 冷凍野菜は**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
  ☞ 32ページ

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 【3 解凍 4 さしみ解凍】を押す

解凍
（1度押し）

さしみ解凍
（2度押し）

- 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
  ↓ピッ
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 14ページ

3 解凍

【3解凍】キーを1度押します。

薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後、調理をするときに使います。
(手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態)
薄切り肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。

4 さしみ解凍

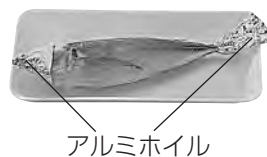
【3解凍】キーを2度押します。

まぐろ・いかなど、解凍後、そのまま生で食べるときに使います。
(サクサクと包丁で切れる解凍状態)

レンジ解凍の豆知識

レンジ解凍は自然解凍より時間が短縮できるだけではなく、細菌や酵素の汚染も少なく、デンプンを劣化させないメリットがあります。

上手に解凍するために

● 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。

冷凍保存のしかた

● 1回分(200〜300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
(厚さ3cm以下)

＜肉類＞

● 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
● かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

＜魚類＞

● 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
● えびなどは、重ならないように平らに並べる。

自動メニュー（セットメニュー・オートメニュー）

自動メニュー一覧

		セットメニュー	加熱方法	ページ
カフェメニュー	5	フレンチ	オーブン	45
	6	スパニッシュ		46
	7	アメリカン		47
	8	スイーツ		48~50

		オートメニュー	加熱方法	ページ
	9	牛乳	電子レンジ	25
	10	お酒		25
	11	葉・果菜		26
	12	根菜		26
	13	野菜メニュー		67,68
	14	パスタ		70
	15	トースト	オーブン	27
	16	こんがりあたため	電子レンジ+オーブン	28
	17	ヘルシーフライ	オーブン	69
	18	グラタン		61
	19	ケーキ		51
	20	クッキー		53
スチームオーブン	21	茶わん蒸し	オーブン	63
	22	ホイル蒸し		63,64
	23	ハンバーグ		62
	24	フランスパン		59,60
	25	シュークリーム		58
	26	スフレチーズケーキ		57
スチームグリル	27	鶏の照り焼き	グリル	65
	28	さばの塩焼き		66
	29	海鮮焼き		66

セットメニューの操作のしかた

5~7の手順（予熱なし）

8の手順（予熱あり）→ 手順2へ

1 食品を庫内に入れる

2 [5-8 セットメニュー] を押して メニュー番号に合わせる

● キーを押すごとにメニュー番号が変わります。

例）6 スパニッシュ

● 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

（5~7の手順 → 手順5へ）

予熱をする

3 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため] を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」のバーが点滅。

予熱終了
（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、メニュー番号が点滅します。）

● ドアを開けないときは、50分間予熱温度を保ち続け、50分が経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

4 食品を黒角皿にのせ庫内に入れる

5 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため] を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部に「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります） ▶ **食品を取り出す**

つづく

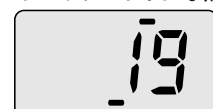
オートメニューの操作のしかた

9～20の手順（予熱なし）	21～26の手順（スチームオーブン・予熱あり）	27～29の手順（スチームグリル・予熱なし）
1 食品を庫内に入れる	手順2へ	手順2へ

2 キー中央を押す

● キーの中央を押すごとに、**9→15→21→27**の順でメニュー番号が変わります。合わせたいメニュー番号に近い数字を表示させてください。

▼／▲を押してメニュー番号に合わせる

例）19 ケーキ

● 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

※【**24 フランスパン**】のときは庫内に黒角皿を入れます。

（9～20の手順：手順5へ　27～29の手順：手順4へ）

予熱をする

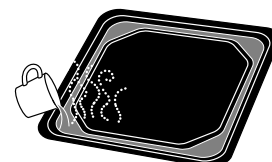
3 【1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため】を押す

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」のバーが点滅。

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、メニュー番号が点滅します。）

ドアを開けないときは、50分間予熱温度を保ち続け、50分が経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

4 食品を黒角皿にのせて溝に熱湯（80℃以上）を注ぎ、庫内に入れる

※【**21 茶わん蒸し**】【**26 スフレチーズケーキ**】のときは、黒角皿にペーパータオルを敷いて食品をのせます。
※ セットする位置および熱湯の量はメニュー編をごらんください。
※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

5 【1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため】を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● メニューにより表示部に「レンジ」「オーブン」「グリル」のバーが点滅。残り時間を表示。
※【**13 野菜メニュー**】では、加熱途中でブザーが鳴り一時停止します。ドアを開けて材料を加えたりかき混ぜた後、ドアを閉めて【**あたため・スタート**】キーを押すと、再び加熱が始まります。

加熱終了（終了音が鳴ります） ▶ 食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】で様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 42ページ

オートメニュー9 牛乳／10 お酒

加熱できる分量：1 ～4杯（本）
（1杯 牛乳 約200mL お酒 約150mL）

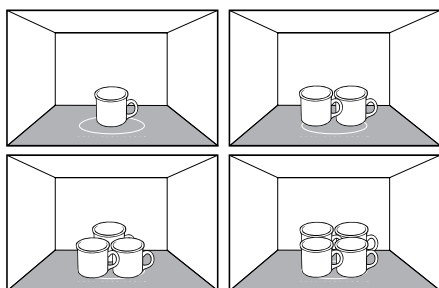
使う容器：
牛乳 背の低い広口のマグカップ
（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

お酒 背の低い広口のとっくりまたはガラスコップ
（とっくりのときは首より約1cm下、
ガラスコップのときは8分目まで入れる）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。

8分目まで入れ、加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

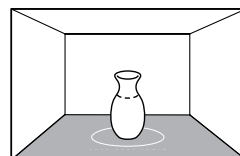
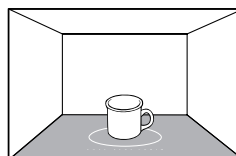
食品の置きかた ※お酒も同じ置きかたです。

こんなときは【仕上り調節】を
牛乳 強・やや強：コーヒー・ココアのあたため
お酒 強：1本分の量が多いとき
冬場などお酒の初期温度が低いとき
弱：1本分の量が少ないとき
夏場などお酒の初期温度が高いとき

豆乳のあたためは【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 32ページ

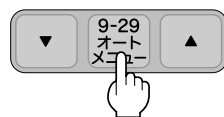
指定分量以外のときは【レンジ出力1,000W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 32ページ

※表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 42ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

9 牛乳の手順（牛乳・コーヒー・ココアなど）　**10 お酒の手順**（酒のかん）

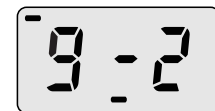
1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

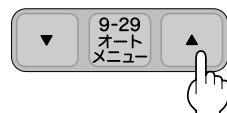
2 キー中央を1回押す

9-29 オートメニュー

牛乳1杯の場合 手順4へ

3 ▲を押して数量を合わせす（牛乳）

9-29 オートメニュー

例）2杯

9-1（1杯）▶ 9-2（2杯）▶ 9-3（3杯）▶ 9-4（4杯）

- 設定温度 ☞下記表参照
- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

3 ▲を押してメニュー番号と数量を合わす（お酒）

9-29 オートメニュー

例）2本

10-1（1本）▶ 10-2（2本）▶ 10-3（3本）▶ 10-4（4本）

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部に「レンジ」のバーが点滅。
【9 牛乳】は途中から設定温度を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）▶ **食品を取り出す**

※設定温度（牛乳のみ）

	弱	やや弱	標準	やや強	強
牛乳	50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

※もう少し熱くしたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

つづく

オートメニュー11 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100～500g
しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

<葉菜類>

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。

（ほうれん草）

<果･花菜類>　**【仕上り調節】強**を使います。

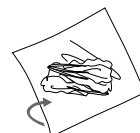
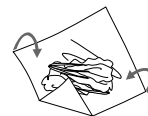
●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

（ブロッコリー）

●アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

※小さく切った葉・果菜や少量の葉・果菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

① 手前を折る

② 左右を折る

③ 折った面が内側になるように巻いていく

オートメニュー12 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個 約150g/さつまいも 1本 約200g）
平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

<丸のままゆでる>

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を

丸くてかさの高い、大きなじゃがいも ― **強**
さつまいも ――――――――― **弱**

（じゃがいも）

<切ってゆでる>

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

（じゃがいも）

ご注意　**次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

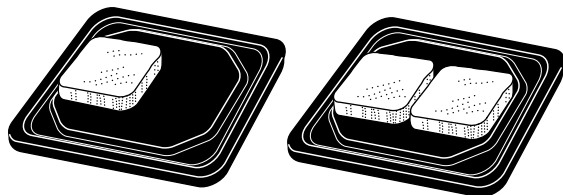
11 葉・果菜	●平皿ごとラップをしない。　●ラップを多重に巻かない。 ●ラップの重なり合う部分を上にしない。
12 根菜	●平皿ごとラップをする。
11 葉・果菜 12 根菜　共通	●庫内の中央に置く。　●平皿にのせて加熱する。　●黒角皿は使用しない。 ●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱する。☞ 32ページ

オートメニュー15 トースト

加熱できる分量：1～2枚
（4～8枚切り）

焼き上がり時間の目安：約8分

パンの置きかた

●食パンを黒角皿にのせます。

※メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なります。**【仕上り調節】**でお好みに調節してください。

※冷凍食パンは**【仕上り調節】強**で加熱します。

※**加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※**表示部に「高温」のバーが表示されているときは**
☞ 42ページ

※もう少し焼きたいときは**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

1 食パンを庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 を2回押す

1枚のときは手順**4**へ進んでください。

3 ▲ を押して枚数を合わせる

15-1（1枚）→ 15-2（2枚）

1枚

2枚

●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。

片面加熱終了（ブザーが鳴ります。）

●ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

5 食パンを裏返し、庫内に入れる

6 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

オートメニュー16 こんがりあたため（揚げ物をあたためる）

市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵･常温のコロッケや天ぷらなどもあたためることができます。
電子レンジ加熱とオーブン加熱を組み合わせて、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

冷たくなったフライや
天ぷらのあたために…

市販の調理済み冷凍フライ類の
あたために…

加熱できる分量：50～500g

袋やパック、ラップやビニールをはずします。

● 発煙・発火のおそれがあります。

陶磁器や耐熱性の平皿にのせます。

● 食品は平皿の中央に寄せて置いてください。

※ こんなときには【**仕上り調節**】を

から揚げ ―――――――――――― **強**
衣が破裂し、中身が出やすいもの ―― **弱**
（クリームコロッケなど）

※ 少量の揚げ調理済み冷凍コロッケなどは、【**2 ゆるやかあたため**】を使うと手軽にできます。

※ 市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、仕上りが多少異なります。

※ もう少し熱くしたいときは、【**延長**】で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 14ページ

※ 市販のピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら加熱してください。

ご注意

● **色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。**
色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

● **アルミホイルは使用しないでください。**
電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。

● 加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。

● **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 42ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

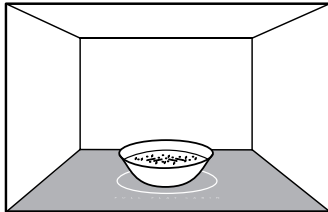
● 加熱後、容器を急に冷やさないでください。割れるおそれがあります。

手動
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度…… −10～40℃（2℃単位）、40～90℃（5℃単位）

- 1人分を基準にしています。
- **温度は31ページのお好み温度一覧を参照してください。**

1 食品を庫内に入れる

- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 お好み温度 を押す

3 ▼ ▲ を押して温度を合わせる

温度・仕上り調節

例）80℃

- ▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

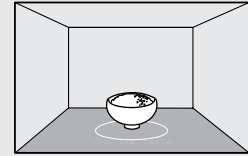
※もう少し熱くしたいときは【延長】で様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 42ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。

- 丸い図形を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

- ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 31ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

- 分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

飲み物は容器の8分目まで入れてください。

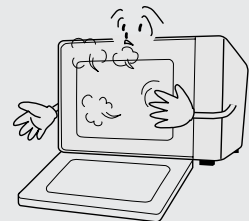
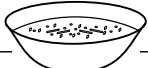
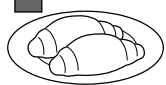
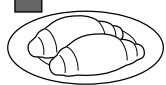
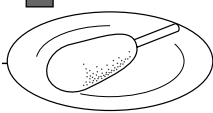
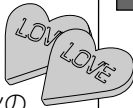
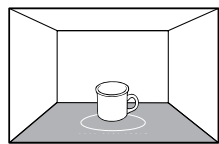
- 8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
- 量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
- 量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

●使う容器

コーヒー・ココア	約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん	約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ	約8分目で200mLが入るスープ皿 （コップ類はさけてください。）

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 43ページ

コツ

- **違う種類の食品は別々に加熱してください。**
  違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。
- **食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
  チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとチョコレートやクリームなどが溶けることがあります。
- 市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、【**1 あたため**】で加熱してください。☞ 17～19ページ
- 牛乳は【**9 牛乳**】で、お酒は【**10 お酒**】で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 25ページ

お好み温度一覧　電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●１人分を基準に温度を設定しています。
●29〜30ページを読んでからお使いください。

チーズフォンデュ　70〜75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（１００g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

パスタソース　80〜85℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

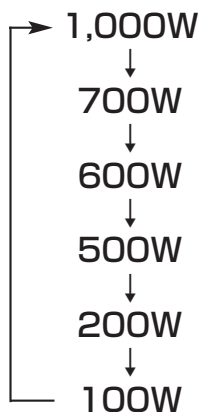
ベビーフード　38〜45℃

（約60〜150g）
市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠注意　赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

レンジ 電子レンジ加熱

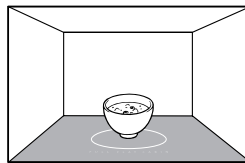
つづく

【レンジ出力】キーを押すごとに

の順に変わります。

合わせることができる時間

- ●1,000W…10分まで
  700W・600W・500W…30分まで
  あたためや野菜のゆでものなどに使います。
- ●200W・100W…120分まで
  解凍や煮込み料理などに使います。

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 レンジ出力 を押して出力を合わせる

例）1,000W

3 10分 1分 10秒 を押して加熱時間を合わせる

例）1分20秒

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」のバーが点滅。
  残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

●加熱中【レンジ出力】キーを押すと、出力を3秒間表示します。

※表示部に「高温」のバーが表示されているときは ☞ 42ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、
様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

(1mL=1cc)

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの	しない	1人分	約1分30秒
チャーハン	しない	1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ	しない	200mL	約1分10秒
ポタージュスープ	しない	200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切　(80g)	約30秒
ハンバーグ	しない	1個（100g）	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ	しない	2個（100g）	約30秒
とんかつ	しない	1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め	しない	150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分10秒
肉まん・あんまん	する	1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚	しない	1切(100g)	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約50秒
牛乳	しない	1杯(200mL)	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）	する	約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため　レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約1分50秒
ピラフ	する	250g	約3分
ハンバーグ	する	1個（150g）	約2分20秒
しゅうまい	する	15個(230g)	約2分40秒
肉まん	する	1個（100g）	約1分
あんまん	する	1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん	する	100g	約1分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約1分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約5分30秒
スープ	する	200g	約3分20秒
酢豚	する	200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	春菊	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	キャベツ	100g	約1分30秒	しない	しない
葉菜	白菜	200g	約2分10秒	しない	しない
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
果・花菜	なす	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
果・花菜	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
根菜	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
根菜	さといも	100g	約2分30秒
根菜	だいこん	200g	約4分
根菜	にんじん	100g	約2分

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、
火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、
加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま
5分ほど蒸らします。

解凍　レンジ出力200W（ラップやふたは、はずす）

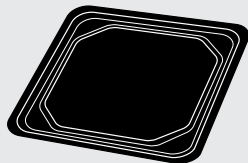
食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

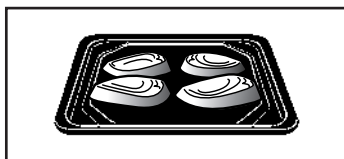
●さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

グリル加熱

使用する付属品

黒角皿

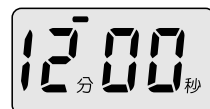
合わせることができる時間……30分まで

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 を押す

3 10分 1分 10秒 を押して 焼き上げ時間を合わせる

例）12分

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」のバーが点滅。残り時間を表示。

片面加熱終了

（終了音が鳴ります。）

5 食品を裏返し、手順2〜4で反対の面を加熱し、取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

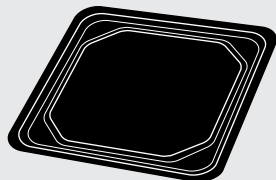
※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 42ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、庫内の汚れをふき取った後、お手入れの**【30 脱臭】**をしてください。☞ 8ページ

オーブン（スチームオーブン） オーブン加熱

＜予熱なし・発酵＞	（1度押し）	
＜予熱あり＞	（2度押し）	合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品

黒角皿

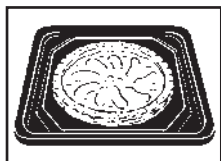
● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度…… **発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）**
※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。
100～250℃（10℃単位）

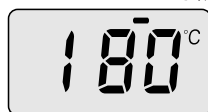
合わせることができる時間…… **120分まで**

※温度と時間はどちらからでも合わせることができます。
※20分以上になると、10秒キーは使えません。
※スチームオーブン……カスタードプリンや茶わん蒸しなどを作るときに使います。

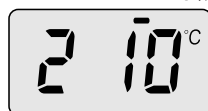
予熱なし・発酵

1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる

●庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

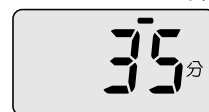
●スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。熱湯の量は、メニュー編をごらんください。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

2 オーブン（発酵） を1度押す

3 ▼ ▲ を押して温度を合わせる

温度・仕上り調節

例）210℃

● ▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

4 10分 1分 10秒 を押して焼き上げ時間を合わせる

例）35分

5 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」のバーが点滅。残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

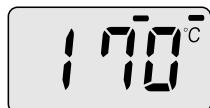
予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1 オーブン（発酵）を2度押す

- 表示部に「予熱」のバーを表示。

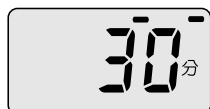
2 ▼ ▲ を押して
温度・仕上り調節

温度を合わせる

例）170℃

- ▲ を押すごとに温度が上がり、
  ▼ を押すごとに下がります。
  （キーを押し続けても変わります。）

3   を押して

焼き上げ時間を合わせる

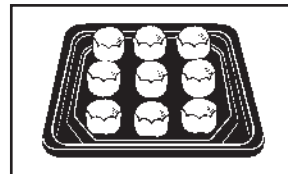
例）30分

4 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」のバーが点滅。
- 予熱中に【オーブン】キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
  （50℃未満の場合は50℃が点滅）

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、設定温度が点滅します。）

- ドアを開けないときは、50分間予熱温度を保ち続け、50分経過すると、加熱はとりけされます。
  （この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる

- 庫内側面の角皿受けにセットします。
  セットする位置は、メニュー編をごらんください。
- スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。
  熱湯の量は、メニュー編をごらんください。

※**熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

6 1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。
  残り時間を表示。

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】で様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ **表示部に「高温」のバーが表示されているときは** ☞ 42ページ

※ スチームオーブンのときは、黒角皿に熱湯が入っていますので、出し入れするときは、やけどに注意してください。

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

- 加熱中に温度を確認するときは、**【温度・仕上り調節】**キーを1度押してください。（約3秒間表示します。）
- 変更するときは、続けて**【温度・仕上り調節】**キーを押してください。
- 発酵のときは確認・変更できません。

発酵するときのご注意

- 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 43ページ

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行ってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、**食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。**
●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんで汚れをふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

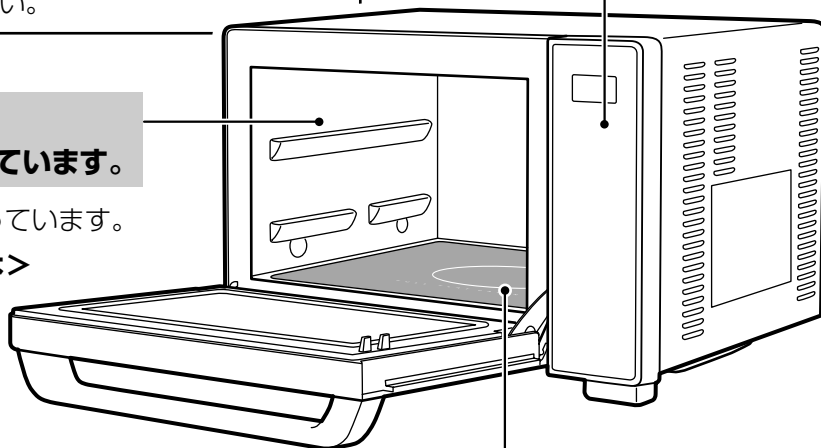
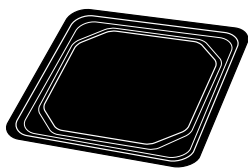
性能を維持するため、吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。

操作部

故障の原因になるため、スプレー式の洗剤は使わないでください。固くしぼったふきんで汚れをふき取ってください。

庫内（側面・奥面・天面）は
抗菌・脱臭ブラックコーティングをしています。

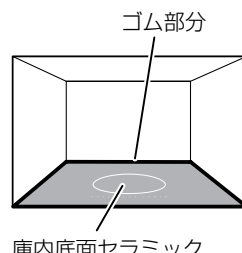
汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

<コーティングを長持ちさせるためには>
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

黒角皿

やわらかいスポンジなどで洗い、水気を十分にふき取る

※乱暴に扱ったり、加熱後、急に冷やさないでください。変形したり、割れるおそれがあります。

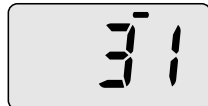
庫内底面セラミック（外周のゴム部分を除く）

スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取る

取れにくい汚れは、丸めたラップにクレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。（ゴムの部分はこすらないでください。ゴムがはがれたり、傷がつくおそれがあります。）
カラ焼きやオーブン機能を使用したとき、底面セラミックに付着した汚れや水分が、茶色く焦げ付くことがあります。クレンザーなどを少量つけてこすり取ってください。
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。
　セラミックが割れるおそれがあります。
※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。そのまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

庫内や黒角皿の汚れが気になるとき

角皿に入れた水を加熱して蒸気を発生させ、汚れを浮き上がらせてふき取りやすくします。

1 黒角皿に水を約200mL入れ、庫内（下段）にセットする

2 [30-31 お手入れ] を2度押す

3 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたため] を押す

- 庫内灯が点灯。
- 加熱開始。
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。途中から残り時間を表示。

加熱終了（約20分で終了します。）

4 庫内が十分さめてから、固くしぼったぬれぶきんで庫内をふき取る

※ふき取らないとべたついたり、庫内のさび・腐食の原因になります。

※角皿を取り出すときは、お湯をこぼさないように注意してください。やけどのおそれがあります。
※庫内を十分さましてから行ってください。庫内が高温のときは、蒸気が付着せず、汚れが十分に取れないことがあります。
※頑固な汚れは、**お手入れ**の【**31 庫内**】を行っても取れにくいことがありますので、こまめにお手入れをしてください。

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をしてください。
（月1回が目安です）☞ 8ページ
※汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったとき）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
※カラ焼き（脱臭）中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。また、カラ焼き（脱臭）中は必ず換気をしてください。

ご注意

●お手入れのときは、次のものを使用しないでください。傷、変色、変形、故障の原因になります。
- アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
- 酸性洗剤
- オーブンクリーナー、漂白剤
- ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
- ベンジン、シンナーなどの溶剤
- アルコール、灯油、ガソリン
- 金属たわし、金属ブラシ

●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【9 牛乳】または【10 お酒】で加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ●容器に少量しか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

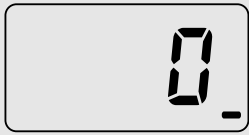
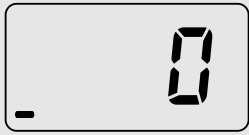
野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼き上がりが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。 ☞14ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン】**キーで様子を見ながら焼いてください。

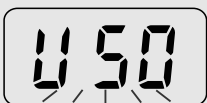
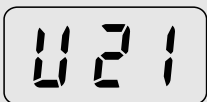
クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

スチームオーブン／スチームグリル	
焼け色がうすい	●熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。 ●水を注いでいませんか。 熱湯（80℃以上）をお使いください。 ●焼き足りないときは、**【延長】**で様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●熱湯を注ぎ忘れていませんか。または、熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを１秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →１度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、１度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、１秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞43ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞22ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 →庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**お手入れ**の**【30 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞8ページ
	●庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。☞8ページ

※上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　明
表示部に「高温」のバーが表示され、ファンが回る 換気　弱・標準・強　高温	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」のバーが表示され、ファンが回る 換気　弱・標準・強　高温	●庫内を換気するためファンが回り、最大約１分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間） →お忘れ防止ブザーや加熱終了音は、消音設定に変更できます。 ☞14ページ
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。
ドアと本体の間から蒸気がもれる	●蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。また、電子レンジ調理での電波もれはありません。

こんな表示が出たときは

表示部	原因	処置
U50 （点滅）	【1 あたため】【2 ゆるやかあたため】 【3 解凍】【4 さしみ解凍】 ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U21 （ブザーが5回鳴る）	【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】 【4 さしみ解凍】【14 パスタ】 【21 茶わん蒸し】 【発酵】【お好み温度】20℃以下 ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E5/E22/E30	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E06」「E33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

●デモ運転状態のときは、加熱できません。

＜デモの解除のしかた＞

①**【とりけし】**キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

②**【あたため・スタート】**キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）

※表示部が0以外の表示になっている場合は、**【とりけし】**キーを1回押して、0表示に戻してから解除を行ってください。

絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

メニュー編もくじ

CAFE RECIPE：このマークがついたメニューは、48ページで紹介しているお店とのコラボレーションメニューです。

セットメニュー・オートメニューの操作は23〜24ページでご確認ください。

おもちは上手に焼けません。（庫内が広く、ヒーターからの熱が届きにくいためです。）

- 本書のオーブンメニュー（8 スイーツ・スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。
  市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは、**【オーブン】**を2度押し（予熱あり）して焼いてください。☞ 36ページ
- お菓子（ケーキなど）を焼くとき、本書では、硫酸紙をおすすめしています。市販のクッキング用シートをご使用になるときは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。
- 料理写真は調理後の盛り付け例です。
- 計量は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
- 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。
  クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

フレンチA

若鶏もも肉のディアブル風

（マスタードパン粉焼き）

なすとトマトのティアン

（グリルバジル風味）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑤フレンチ	下段	約17分

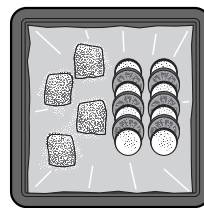
材料（2人分）　約363kcal／1人分

若鶏もも肉のディアブル風

- 鶏もも肉（4等分にする）‥‥160g
- フレンチマスタード‥‥‥小さじ4
- パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
- ウスターソース‥‥‥‥‥小さじ1
- 白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々

なすとトマトのティアン

- なす‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1本
- トマト（小）‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- バジル（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥少々
- オリーブオイル‥‥‥‥‥大さじ2
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

並べ方

作り方

■若鶏もも肉のディアブル風の下ごしらえ

❶ ボールにウスターソースと白ワインを入れ、鶏肉を約10分間つけ、なじませる。

❷ 鶏肉に塩・こしょうをし、アルミホイルを敷いた黒角皿に❶を図のように並べ、鶏肉1切れに対し、小さじ1のマスタードを塗る。

❸ マスタードの上に、パン粉をまんべんなくふりかける。

■なすとトマトのティアンの下ごしらえ

❹ なすは5～7mmの厚さで8枚に切り、トマトは5～7mmの厚さで6枚に切る。

❺ 黒角皿になす4枚とトマト3枚を交互に図のように置き、2列に並べる。

❻ ❺に塩を軽くふり、バジル、オリーブオイルをかける。

■加熱

❼ ❻の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【5 フレンチ】**に合わせ**【スタート】**を押して加熱する。

フレンチB

バゲットのカナッペ3種

（オイルサーディンとカマンベールチーズ／ピザ風／アスパラと生ハム）

キャロットラペ風ソテー

並べ方

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑤フレンチ	下段	約15分

材料（2人分）　約701kcal／1人分

バゲットのカナッペ3種

- フランスパン（厚さ2cmに切る）‥6切れ

〈オイルサーディンとカマンベールチーズ〉

- カマンベールチーズ（2等分する）‥25g
- オイルサーディン‥‥‥‥‥2匹
- プチトマト（厚さ5mmに切る）‥1個
- にんにく‥‥‥‥‥‥‥ひとかけ
- オリーブオイル‥‥‥‥‥‥少々
- 粗びき黒こしょう‥‥‥‥‥少々

〈ピザ風／アスパラと生ハム〉

- 辛子バター‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- Ⓐ
  - 玉ねぎ（みじん切り）‥‥‥20g
  - ツナの缶詰‥‥‥‥‥‥‥20g
  - トマトケチャップ‥‥小さじ2
  - マヨネーズ‥‥‥‥大さじ1 1/2
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥少々
- ベーコン（短冊切り）‥‥‥‥1/4枚
- プチトマト（厚さ5mmに切る）‥1個
- アスパラガス（長めの斜め切り）‥1本
- 生ハム‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚
- ピザ用チーズ‥‥‥‥‥‥‥40g

キャロットラペ風ソテー

- にんじん（せん切り）‥‥‥‥80g
- オリーブオイル‥‥‥‥‥小さじ2
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
- アルミホイル（25×25cm）‥‥1枚
- お好みの柑橘フルーツ・ディル・フレンチドレッシング‥‥‥‥適量

作り方

■バゲットのカナッペ3種の下ごしらえ

❶ フランスパン2切れに、にんにくの切り口をこすりつけ、オリーブオイルを塗り、上にチーズ、オイルサーディン、プチトマトの順に1個ずつのせ、粗びき黒こしょうをふる。

❷ 残り4切れのフランスパンに辛子バターをぬり、その上に混ぜ合わせたⒶを広げてのせる。

❸ ❷のパン2切れにベーコン、プチトマトをのせ、チーズを散らす。

❹ ❷の残りの2切れのパンにアスパラをのせ、チーズを散らす。

■キャロットラペ風ソテーの下ごしらえ

❺ にんじんは、皮をむいてせん切りにし、アルミホイルで容器を作った中に入れ、塩・こしょうし、オリーブオイルを回しかける。

■加熱

❻ 黒角皿に、❶、❸、❹、❺を図のようにのせる。

❼ ❻の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【5 フレンチ】**に合わせ**【仕上り調節】弱**を押し、**【スタート】**を押して加熱する。

■盛り付け

❽ 焼き上がった❹の2切れに生ハムをのせる。お好みで、キャロットラペ風ソテーにフレンチドレッシングをかけ、柑橘フルーツ・ディルを添える。

スパニッシュA

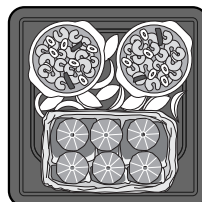
エビのアヒージョ
（エビのオイル煮）
豚ロース肉とオレンジの
バレンシア風

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑥スパニッシュ	下段	約17分

材料（2人分）　約557kcal／1人分

エビのアヒージョ
（直径約10cmのグラタン皿など）
- むき小エビ……………120g
- オリーブオイル………大さじ2
- たかのつめ………………2本
- にんにく…………………2かけ
- カットレモン（1/4カット）‥2切れ
- 塩 ……………………………2g

豚ロース肉とオレンジのバレンシア風
- 豚ロース肉（トンカツ用・1枚約80g）‥2枚
- オレンジ（皮をむき6枚に切る）‥1個
- オリーブオイル………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々
- 玉ねぎ（くし切り）…………1/4個
- パセリみじん切り…………少々
- アルミホイル（25×25cm）……1枚

並べ方

作り方

■エビのアヒージョの下ごしらえ

❶ たかのつめは2つに折り、中の種を取り除いておく。にんにくは皮をむき、スライスする。

❷ 指定の大きさのグラタン皿に❶とオリーブオイル、むき小エビを入れ、塩を各1gずつ入れて混ぜ、図のように黒角皿にのせる。

■豚ロース肉とオレンジのバレンシア風の下ごしらえ

❸ 豚ロース肉は包丁で筋の部分を取り除き、たたいてのばし、1枚を4つ切りにして、両面に塩・こしょうをする。

❹ アルミホイルで容器を作り、❸を重ならないように並べる。その上にスライスしたオレンジを置き、上からオリーブオイルをかける。

❺ ❷の手前に❹を置き、空いているところに玉ねぎを1枚ずつはがし並べて、塩を少々ふりかける。

■加熱

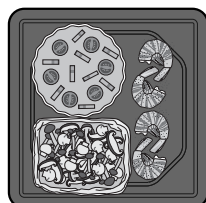
❻ ❺の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【6 スパニッシュ】**に合わせ**【スタート】**を押して加熱する。

■盛り付け

❼ 肉とオレンジを重ねて盛り、玉ねぎにパセリをふる。❷にレモンをしぼりかける。

スパニッシュB

スパニッシュオムレツ
きのこのガーリックオイル炒め
エビの香草焼き

並べ方

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑥スパニッシュ	下段	約17分

材料（2人分）　約457kcal／1人分

スパニッシュオムレツ
（直径15cmのパイ・グラタン皿）
- じゃがいも……小1個（約80g）
- Ⓐ
  - 玉ねぎ（薄切り）…1/4個（50g）
  - ベーコン（短冊切り）……1枚
  - ピーマン（みじん切り）…1/2個
  - バター………………10g
- ミニトマト（半分に切る）……3個
- Ⓑ
  - 卵（溶きほぐす）…………2個
  - 牛乳……………………大さじ1
  - ピザ用チーズ……………20g
  - 塩・こしょう……………少々

きのこのガーリックオイル炒め
- きのこ……………………120g
  （マッシュルーム、しいたけなど合わせて）
- にんにく（薄切り）…………1かけ
- オリーブオイル………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- アルミホイル（25×25cm）……1枚

エビの香草焼き
- エビ………………………4尾
- 塩・こしょう……………少々
- ドライハーブ（パセリ、オレガノなど）‥少々
- オリーブオイル……………適量

作り方

■スパニッシュオムレツの下ごしらえ

❶ じゃがいもは皮をむいて薄めのいちょう切りにし、水にさらす。

❷ バター（分量外）を薄く塗った耐熱容器に❶とⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。

❸ ❷によく混ぜ合わせたⒷを入れる。最後にミニトマトをのせ入れる。

■きのこのガーリックオイル炒めの下ごしらえ

❹ きのこは石づきなどを落として、適当な大きさに切る。

❺ アルミホイルで容器を作り、❹とにんにくを入れ、オリーブオイルを回しかけ、塩・こしょうする。

■エビの香草焼きの下ごしらえ

❻ エビは洗って殻をむかずにキッチンペーパーで水気をとり、塩・こしょうし、ドライハーブとオリーブオイルをまぶす。

■加熱

❼ 黒角皿に❸と❺を図のように置き、空いているところに❻を置く。

❽ ❼の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【6 スパニッシュ】**に合わせ**【スタート】**を押して加熱する。

ベーグルセット

ベーグル
チーズオムレツ＆ベーコン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑦アメリカン	下段	約13分

材料（2人分）　約369kcal／1人分

チーズオムレツ＆ベーコン
- アスパラガス……………1本
- Ⓐ
  - ナチュラルチーズ……40g
  - 卵……………………1個
  - 牛乳……………小さじ2
  - 塩・こしょう…………少々
  - ブラックペッパー……少々
- アルミカップ（目玉焼き用）……2枚
- ベーコン（半分に切る）……2枚

ベーグル
- ベーグル（市販品）…………2個

作り方

■チーズオムレツの下ごしらえ

❶ アスパラガスは硬い部分を取り除き、5mm幅で斜めに切る。

❷ 黒角皿にアルミカップを置き、混ぜ合わせたⒶを流し入れ、アスパラガスを分け入れる。

■加熱

❸ ベーグルと半分に切ったベーコンを黒角皿にのせる。

❹ ❸の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【7 アメリカン】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

ロコモコセット

ハンバーグ
サニーサイドアップ
パンプキンソテー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑦アメリカン	下段	約13分

材料（2人分）　約701kcal／1人分

ロコモコ
- ハンバーグ（冷蔵品・約100g）……2個
- 卵…………………………2個
- キャベツ（せん切り）………20g
- 塩・こしょう………………少々
- ごはん…………………2杯分
- お好みのソース……………適量
- アルミカップ（目玉焼き用）……2枚

パンプキンソテー
- かぼちゃ（せん切り）………60g
- 塩・こしょう………………少々
- オリーブオイル………大さじ1

作り方

■ロコモコの下ごしらえ

❶ アルミカップにキャベツを分け入れ、軽く塩・こしょうしてから卵を割り入れる。

■パンプキンソテーの下ごしらえ

❷ かぼちゃはせん切りにし、ボールなどでオリーブオイルをまぶし、塩・こしょうする。

■加熱

❸ 黒角皿にハンバーグ、❶、❷をのせ、**下段**に入れる。

❹ **【セットメニュー】**を押して**【7 アメリカン】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

■盛り付け

❺ ごはんにハンバーグとサニーサイドアップをのせ、お好みのソースをかける。

フライドチキンセット

フライドチキン
フライドポテト
焼きブロッコリー〜マヨネーズがけ〜

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑦アメリカン	下段	約16分

材料（2人分）　約336kcal／1人分

フライドチキン
- 鶏手羽中…………………8本
- 唐揚げ粉（市販品）…………適量

フライドポテト
- 冷凍のフライドポテト（市販品）……80g

焼きブロッコリー〜マヨネーズがけ〜
- ブロッコリー（小房に分ける）……70g
- マヨネーズ…………………適量
- パン粉……………大さじ1
- アルミホイル（25×25cm）……1枚

作り方

■フライドチキンの下ごしらえ

❶ 鶏手羽中に唐揚げ粉をまぶし、黒角皿の奥に並べる。

■焼きブロッコリー〜マヨネーズがけ〜の下ごしらえ

❷ アルミホイルで容器を作り、黒角皿の手前にのせる。容器にブロッコリーを入れ、マヨネーズを適量かけ、その上にパン粉をふりかける。

■加熱

❸ 黒角皿の空いた場所に冷凍のフライドポテトを、重ならないように並べる。

❹ ❸の黒角皿を**下段**に入れ、**【セットメニュー】**を押して**【7 アメリカン】**に合わせ、**【仕上り調節】強**を押し**【スタート】**を押して加熱する。

アップルジンジャーケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー ⑧-4 スイーツ（ホールケーキ）	下段	焼き上げ 約36分

材料
（直径21cmのタルト型1台分）
- ホットケーキミックス ････200g
- バター ･･････････････････100g
- 砂糖･････････････････････50g
- 卵（溶きほぐす） ･････････････2個
- りんご ･･････････････正味300g
  （厚さ5mmのいちょう切り）
- しょうが（細切り） ･･････正味12g

作り方
❶ タルト型の内側にサラダ油（分量外）を薄く塗り、硫酸紙を敷き込む。

❷ 耐熱容器にしょうがと水200mLを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。加熱後、ざるにあけて、しょうがの水気をよくきる。

❸ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30～60秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。加熱後、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。

❹ オーブンの予熱をする。**【セットメニュー】**を押して**【8-4 スイーツ（ホールケーキ）】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約9分

❺ ❸に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ、なめらかになったら、ホットケーキミックスを入れる。

❻ ❺にりんごと❷を加え、よく混ぜる。

❼ ❶の型に❻を流し込み、表面をならして、型を台にトントンと軽く落として空気抜きをする。

❽ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央に❼を置いて**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

バリエーション

オレンジチョコチップケーキ

材料
（直径21cmのタルト型1台分）
- ホットケーキミックス ････200g
- バター･･････････････････100g
- 砂糖･････････････････････30g
- 卵（溶きほぐす） ･････････････2個
- オレンジマーマレード･･････50g
  （コアントロー小さじ1でのばす（なければキルシュまたはブランデーでも良い））
- チョコチップ･･････････････50g
- オレンジ ･･･････････････1～2個
- 牛乳･･････････････････小さじ2

仕上げ用
- オレンジマーマレード ･･････適量
  （お湯または洋酒 少々でのばす）

❶ タルト型の内側にサラダ油（分量外）を薄く塗り、硫酸紙を敷き込む。

❷ オレンジは4～5mm位の少し厚めに輪切りにしておく。

❸ アップルジンジャーケーキの作り方❸～❺を参照してケーキ生地を作り、卵を加えた後オレンジマーマレードを加え混ぜ、ホットケーキミックス、牛乳、チョコチップの順に加えよく混ぜる。

❹ ❶の型に❸を流し込み表面をならし、輪切りにした❷を端を少し重ねながら表面をおおうようにのせ、空気抜きをする。

❺ アップルジンジャーケーキの焼き方と同様に焼き、冷めてから仕上げ用のマーマレードを塗る。

CAFE RECIPE：料理製作

フレンチA

料理長 青草英憲さん

TOOTH TOOTH GARDEN RESTAURANT
（トゥーストゥースガーデンレストラン）
神戸市中央区御幸通8-1-6 神戸国際会館11F
http://www.toothtooth.com/dining.html

“シンプル・ナチュラル・アルチザン”がテーマ。ガーデンテラスからの太陽の光と芝生の緑、店内の手塗りの土壁に木のぬくもり感じる家具が、たまらないくつろぎと癒しに包まれる。そこで出されるのは、「太陽がいっぱいのガーデン料理」。季節の有機野菜をふんだんに使い、炭火で素材の持ち味を引き出すシンプルに素材を活かしたフレンチの店です。系列店として東京 恵比寿に「TOOTH TOOTH」を展開。

スパニッシュA

料理長 松井良輔さん

BARBARA market place Grand Royal
（バルバラ・マーケットプレイスグランドロイヤル）
大阪市北区中崎西2-4-29
http://www.b-barbara.com/market/

ヨーロッパの市場の活気を表現。石畳の町並みの路地裏を思わせる店内。素材の良さを活かしてシンプルさの中にオツなエッセンスを加えたタパスは100種以上、ドリンクも約200種あるワイワイ・ガヤガヤ大人が楽しめるレストランバー。現在、大阪（茶屋町・中崎町・阿倍野）、東京（丸の内・霞ヶ関）の5店舗展開している。

アップルジンジャーケーキ・オレンジチョコチップケーキ

統括料理長 古田亜紀子さん

Café Fish!
（カフェ フィッシュ）
神戸市中央区波止場町2-8
http://www.cafe-fish.com/

神戸メリケンパークの玄関口に位置するカフェ。ガラス張りで心地よい太陽の光がゆったりした気分を満喫させてくれる店。海辺の近くで、有名ホテルも近いので、ブライダル2次会やパーティーに大人気の大箱カフェ。

バーケーキ

栗とあずきのケーキ

材料（20×20cmの型1個分）
- ホットケーキミックス‥‥‥100g
- バター（室温にもどしておく）‥40g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥‥2個
- 栗の甘露煮（粗くきざむ）‥‥50g
- ゆであずき（缶）‥‥‥‥‥‥100g

キー/メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー⑧-1 スイーツ(バーケーキ)	下段	焼き上げ約18分

作り方

❶ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❷ オーブンの予熱をする。【**セットメニュー**】を押して【**8-1 スイーツ(バーケーキ)**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約8分

❸ ❶に卵を少しずつ加え、よく混ぜる。

❹ ホットケーキミックスを加えよく混ぜ、栗を入れて軽く混ぜ合わせる。

❺ オーブン用シートを敷いた型に生地を流し入れ、ゆであずきを少しずつスプーン等でいれる。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央に❺をのせて、**下段**に入れ、【**スタート**】を押して焼く。

バーケーキのバリエーション

焼き方は栗とあずきのケーキと同じです。

ブルーベリーのケーキ

材料（20×20cmの型1個分）
- ホットケーキミックス‥‥100g
- バター（室温にもどしておく）‥80g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥‥2個
- ブルーベリージャム‥‥‥大さじ3

❶ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えよく混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えよく混ぜる。

❸ オーブン用シートを敷いた型に生地を流し入れ、ブルーベリージャムをのせて箸などでマーブル状にする。

チョコバナナのケーキ

材料（20×20cmの型1個分）
- ホットケーキミックス‥‥‥70g
- バター（室温にもどしておく）‥60g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥‥2個
- チョコレート‥‥‥‥‥‥‥‥60g
- バナナ（厚さ5mmの輪切り）‥中1本
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

❶ 耐熱性のボールにチョコレート、牛乳を入れ【**レンジ出力600W**】で**約30秒**加熱し、溶かし混ぜる。

❷ 別のボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❸ ❷に卵を少しずつ加えよく混ぜ、さらにホットケーキミックス、❶を順に加えよく混ぜる。

❹ オーブン用シートを敷いた型に❸を流し入れ、表面にバナナを並べのせる。

チーズケーキバー

材料（直径18cmの型1個分）
- ホットケーキミックス‥‥‥50g
- クリームチーズ‥‥‥‥‥120g
- バター（約1cm角に切る）‥‥‥10g
- レモン汁‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥‥‥1個
- 生クリーム‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

❶ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、【**レンジ出力200W**】で**約1分**加熱して柔らかくし、レモン汁を加えクリーム状に練る。

❷ ❶に砂糖を加えてよくすり混ぜ、卵、生クリームを加え、さらによく混ぜる。

❸ ❷にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。

❹ オーブン用シートを敷いた型に❸を流し入れる。

クッキー

ブルーベリーシリアルクッキー

材料（約14枚分）
- クッキー生地
  - ホットケーキミックス‥‥80g
  - バター（室温にもどしておく）‥40g
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
  - 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥1/2個
- コーンフレーク‥‥‥‥‥‥30g
- ブルーベリー‥‥‥‥‥‥‥30g
- ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1弱

キー/メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー⑧-3 スイーツ(クッキー)	下段	焼き上げ約15分

作り方

❶ ブルーベリーにラム酒をふりかけ、混ぜる。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❸ ❷に卵を少しずつ加え、よく混ぜる。

❹ ❸にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。

❺ ❹にブルーベリーを入れコーンフレークを手で粗く砕いて加え、混ぜ合わせる。

❻ オーブンの予熱をする。【**セットメニュー**】を押して【**8-3 スイーツ(クッキー)**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約9分

❼ ❺を約1/14量ずつスプーンですくい、オーブン用シートを敷いた黒角皿に並べる。

❽ ブザーが鳴って予熱が終われば、❼の黒角皿を**下段**に入れ、【**スタート**】を押して焼く。

バナナマフィン

材料（直径6.5cmのマフィン型6個分）
- ホットケーキミックス ････100g
- バター（室温にもどしておく）･･40g
- 砂糖････････････････････20g
- 卵（溶きほぐす）･････････････1個
- プレーンヨーグルト･････大さじ1
- バナナ（皮をむく）･･････････1本
- レモン汁･･･････････････小さじ1
- シナモン･････････････････少々

キー／メニュー	付属品	加熱時間
セットメニュー⑧-2 スイーツ（マフィン）	下段	焼き上げ 約18分

作り方

❶ バナナはフォーク等でつぶしてピューレ状にし、レモン汁をかける。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❸ ❷に卵を少しずつ加え、さらにヨーグルトを加え混ぜる。さらにホットケーキミックス、シナモンを加えてさっくりと混ぜ、❶を加え軽く混ぜる。

❹ オーブンの予熱をする。**【セットメニュー】**を押して**【8-2 スイーツ（マフィン）】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約9分

❺ ❸をカップ6個に分け入れ、黒角皿にのせる。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿を**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

マフィン

カップケーキのバリエーション

焼き方はバナナマフィンと同じです。

りんごのカップケーキ

材料（直径6.5cmのマフィン型6個分）
- ホットケーキミックス･････100g
- バター･･･････････････････50g
- 砂糖････････････････････20g
- 卵（溶きほぐす）･････････････1個
- プレーンヨーグルト･････大さじ2
- りんご（皮ごと1cm角に切る）･･1/2個

❶ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約30秒**加熱し、溶かす。

❷ 別のボールに卵と砂糖を入れてよくすり混ぜ、❶とヨーグルトを加えよく混ぜる。

❸ ❷にホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、りんごを加えて軽く混ぜる。

ダブルチョコマフィン

材料（直径6.5cmのマフィン型6個分）
- ホットケーキミックス ････100g
- バター（室温にもどしておく）･･50g
- 砂糖････････････････････30g
- 卵（溶きほぐす）･････････････1個
- チョコレート･････････････50g
- 牛乳･･････････････････大さじ2
- ココア････････････････小さじ1
- チョコチップ･････････････50g

❶ チョコレートは粗くきざんで、牛乳と一緒に耐熱容器に入れ、**【レンジ出力600W】**で**約30秒**加熱し、溶かす。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を入れてよくすり混ぜる。さらに卵を少しずつ加え、❶を加えて、さらによく混ぜる。

❸ ❷にホットケーキミックス、ココアをふるいながら加えてさっくりと混ぜ、チョコチップを加えて、軽く混ぜる。

ブルーベリーヨーグルトのマフィン

材料（直径6.5cmのマフィン型6個分）
- ホットケーキミックス ････100g
- バター（室温にもどしておく）･･40g
- 砂糖････････････････････30g
- 卵（溶きほぐす）･････････････1個
- プレーンヨーグルト･････大さじ3
- ブルーベリージャム････････40g

❶ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加え、さらにヨーグルトを加え混ぜる。

❸ ❷にホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、ブルーベリージャムを加え、軽く混ぜる。

クッキーのバリエーション

焼き方はブルーベリーシリアルクッキーと同じです。

チョコナッツクッキー

材料（約14枚分）
- クッキー生地 1回分
（ブルーベリーシリアルクッキー 参照）
- お好みのナッツ（粗く砕くか刻む）･･･30g
（カシューナッツ、アーモンドなど）
- チョコチップ･････････････40g

❶ ブルーベリーシリアルクッキーの作り方❷～❹を参照して生地を作り、お好みのナッツとチョコチップを加え軽く混ぜ合わせる。

ダブルチーズクッキー

材料（約14枚分）
- ホットケーキミックス ･･････80g
- バター（室温にもどしておく）･･30g
- 卵（溶きほぐす）････････････1/2個
- Ⓐ ピザ用チーズ･･････････････40g
　 粉チーズ･･････････････････15g
- 粉チーズ（仕上げ用）･･････････適量

❶ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、卵を少しずつ加え混ぜる。

❷ ❶にホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、Ⓐを加え、手で混ぜ合わせる。

❸ オーブン用シートを敷いた黒角皿に❷を約1/14量ずつスプーンですくいのせる。表面に水（分量外）を薄くぬり、それぞれに粉チーズをふる。

ごまごまクッキー

材料（約20本分）
- ホットケーキミックス ･･････80g
- バター（室温にもどしておく）･･20g
- 卵（溶きほぐす）････････････1/2個
- Ⓐ すりごま ････････････大さじ1
　 いりごま ････････････大さじ2

❶ ボールにバターを入れゴムベラでよく練り、卵を加え混ぜる。

❷ ❶にホットケーキミックス、すりごま、いりごまを順に加え、手でよく混ぜ合わせる。

❸ ❷の生地をひとまとめにし、ラップ2枚にはさんで厚さ6～7mmの長方形にのばし1.5cm幅の棒状に切り、オーブン用シートを敷いた黒角皿に並べて焼く。

ショートケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約38分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑲ケーキ	下段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵 ………………… M寸4個
- 砂糖（ふるう） ………… 120g
- 薄力粉（ふるう） ……… 120g
- Ⓐ { バター（小さくきざむ）‥20g / 牛乳 …………… 大さじ1 }
- バニラエッセンス ……… 少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム
- 生クリーム ………… 300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 ………… 大さじ5 / ブランデー ………… 少々 }

シロップ
- Ⓒ { 砂糖 …………… 大さじ5 / 水 ……………… 大さじ5 }

（合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱）
- リキュール ………… 大さじ1
（Ⓒと合わせる）
- いちご ………… 25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20秒**加熱してバターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。

❽ 黒角皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【19ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）160℃ 約35〜40分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

●直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン】**（予熱なし）**160℃**で焼きます。（時間は右表参照）
- 15cmは手動で焼いてください。（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約36分	約38分	約40分
	手動	約35分	約34〜39分	約35〜40分	約38〜43分

シフォンケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	なし	約55分

バリエーション………

抹茶シフォンケーキ
レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加えます。

材料
（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）
- 卵黄 …………………5個分
- 卵白 …………………6個分
- 砂糖 …………………120g
- 水…………………80mL
- レモン汁 ……………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす） …1個分
- サラダ油………………60mL
- Ⓐ｛薄力粉 …………120g / ベーキングパウダー ……………小さじ1/2（合わせてふるう）

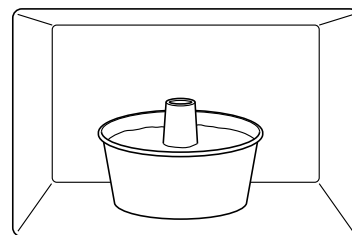
作り方

❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の1/3量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加えてゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをし、庫内中央に直接置く。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約55～60分**に合わせて焼く。

※ 黒角皿は使用しない

❻ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント
- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

パウンドケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約60分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
（9×18×6cmの金属製パウンド型1個分）
- バター（小さくきざむ） ….100g
- 砂糖 …………………80g
- 卵（溶きほぐす） …………2個
- Ⓐ｛薄力粉 …………120g / ベーキングパウダー ……………小さじ1/2（合わせてふるう）
- ドライフルーツ
  - レーズン …………50g
  - ドレンチェリー………30g
  （みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく）
- バニラエッセンス ………少々
- 硫酸紙（型に敷く）

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒～1分**加熱してやわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約60～65分**に合わせて焼く。

※竹串をさして何もついてこなければでき上がり。

❼ 型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

クッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約19分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑳クッキー	下段	

■型抜きクッキー

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、【レンジ出力200W】で**約30秒**加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

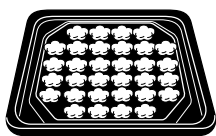
❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

■型抜きクッキー

材料（約32個分）

- バター（小さくきざむ）······70g
- 砂糖·····················50g
- 卵（溶きほぐす）···········1/2個
- バニラエッセンス··········少々
- 薄力粉（ふるう）·········140g

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。

❻ ❺を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【20 クッキー】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）180℃　約18～22分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

■しぼりだしクッキー

材料（約14個分）

- バター（小さくきざむ）······60g
- 砂糖·····················30g
- 卵（溶きほぐす）···········1/2個
- バニラエッセンス··········少々
- 薄力粉（ふるう）··········80g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）····················適量
  レーズン（みじん切り）·適量

※ココア生地を作るときは、薄力粉にココア大さじ1を加えます。

■しぼりだしクッキー

作り方

❶ 生地は型抜きクッキー手順❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を**下段**に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）180℃　約18～22分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

チョコチップクッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約18分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑳クッキー	下段	

材料（約14個分）

- バター（室温にもどしておく）·40g
- 砂糖·····················40g
- 卵（溶きほぐす）···········1/2個
- バニラエッセンス··········少々
- チョコチップ·············50g
- くるみ（粗くきざむ）·······20g
- Ⓐ 薄力粉················70g
  ベーキングパウダー···············小さじ1/3
  （合わせてふるう）

作り方

❶ ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコチップとくるみを加えて混ぜる。

❸ ❷にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❹ 黒角皿にクッキングシートを敷き、❸を大さじ１ずつ並べる。

❺ ❹を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【20 クッキー】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）170℃　約16～20分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照ください。

材料
(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
- Ⓐ { 強力粉 ……………80g / 薄力粉 ……………120g
- バター ……………………160g
  (冷やしたバターを7mm角に切る)
- 冷水
  ‥1/4〜1/2カップ(50〜100mL)
- りんごの甘煮 ………下記参照
- 溶き卵 { 卵黄 …………1個分 / 水 …………小さじ1

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約30分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で厚さ約1cmの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。手順❸、❹を4〜5回繰り返し、半分に分ける。

❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵を塗り、❽の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。

❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 黒角皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**210℃**で**約30〜40分**に合わせて焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料(アップルパイ1個分)
- りんご ……3個(正味600g)
- 砂糖 ………… 50〜100g
- レモン汁 …………大さじ1
- シナモン ……………少々
- コーンスターチ ……大さじ1/2
  (同量の水で溶く)

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約13〜16分**加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。

焼きいも

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約40分

材料(4本分)
- さつまいも ‥4本(1本約200g)

作り方

❶ さつまいもはきれいに洗い、水気をふき取る。

❷ 黒角皿に❶を並べ、溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れる。

❸ **【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**250℃**で**約40〜50分**に合わせて焼く。

ロールパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	焼き上げ 約20分

材料（9個分）
- 強力粉 ……………… 180g
- ドライイースト ……… 小さじ2/3
  （予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 …………… 大さじ3
  - 卵 ……………… M寸1/2個
  - 塩 ……………… 小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの) …… 100mL
- バター(室温にもどしておく) … 25g
- 溶き卵 ……………… 1個分

作り方

❶材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷材料をこねる

❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸生地のたたきつけ

薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。

❹生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺１次発酵

❹にぬれぶきん、またはラップをして黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約40〜50分**に合わせて発酵させる。

❻フィンガーテスト

生地が2〜2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができて生地がへこむのは発酵のしすぎです。

❼ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

❽分割

生地を包丁かスケッパーで9等分（1個約40g）にする。

❾ベンチタイム

❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。

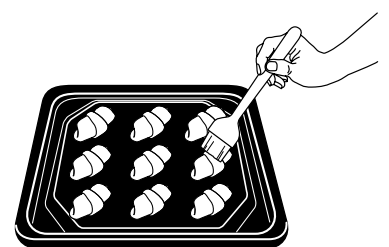
※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫成形発酵（2次発酵）

黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹いて**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**40℃**で**約20〜30分**に合わせて、２〜2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬焼き上げ

成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**170℃**で**約20〜25分**に合わせて焼く。

ポイント
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

クリスピーピザ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約18分

作り方

❶ ロールパン(55ページ参照)の❶～❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で直径約23cmの円にのばして、サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残し、ピザソースをぬって、具をのせ、軽く塩・こしょうをして全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**220℃**で**約18～22分**に合わせて焼く。

材料(直径約23cmのピザ1枚分)

ピザ生地
- 強力粉 ……………… 120g
- ドライイースト ……… 小さじ2/3
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………… 大さじ1/2
  - 塩 ………………… 小さじ1/3
  - 牛乳(室温のもの) …… 80mL
- バター ……………… 5g

具
- 玉ねぎ(薄切り) ……… 30g
- コーン(缶詰・粒状のもの) …… 20g
- ツナ(缶詰) ………… 30g
- ウインナー(薄切り) …… 2個
- トマト(薄切り) …… 1/3個(約50g)
- ピーマン(輪切り) …… 1個
- ピザソース(市販品) …… 適量
- ピザ用チーズ ……… 70g
- 塩・こしょう ……… 各少々

※市販の冷蔵または冷凍ピザは、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

バリエーション………

シーフードピザ
玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)、マッシュルームの缶詰(薄切り)、むきえび、いか(皮をむいて輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ
生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。

カスタードプリン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約25分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料(直径6cmのプリン型9個分)

カラメルソース
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………… 45g
  - 水 ………………… 大さじ2
- 水 ……………… 大さじ1～2

卵液
- 牛乳 ……… 2カップ(400mL)
- 砂糖 ……………… 80g
- 卵(溶きほぐす) ……… 4個
- バニラエッセンス ……… 少々

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2分30秒～3分30秒**褐色に色づくまで加熱する。水を加えて手早く混ぜる。
※水を入れたとき、はじくので、やけどに注意してください。

❷ プリン型に薄くバターをぬり、❶を分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❹ ❸に卵を加えて混ぜ、裏ごしをする。バニラエッセンスを加えて❷に流し入れる。

❺ 黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて溝に熱湯(80℃以上)200mLを注ぐ。**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**170℃**で**約25～35分**に合わせて蒸し焼きにする。

注　意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

スフレチーズケーキ

材料
(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ(小さくきざむ)・・・150g
- バター(小さくきざむ)・・・・・・・・30g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3 個分
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・・100mL
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50mL
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1
- ブランデー・・・・・・・・・・・・大さじ 1
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・・40g
- 卵白・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5 個分
- あんずジャム・・・・・・・・・・大さじ 1
  (裏ごしして、ブランデー小さじ 1 で溶く)
- 硫酸紙(型に敷く)

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	
〈焼き上げ〉オートメニュー㉖スフレチーズケーキ	下段	焼き上げ約 58 分

作り方

❶ ケーキ型の内側にバター（分量外）をふちまでたっぷりとぬり、底に硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約1分30秒〜2分**加熱してやわらかくする。なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に砂糖の半量を加え、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ❸に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデー、薄力粉の順に加え、そのつど泡立器でしっかり混ぜる。

❺ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【26　スフレチーズケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間　約8分

❻ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❼ ❹に❻の 1/3 量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❻を２回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように、生地となじむまで混ぜる。

❽ ❶に❼を流し入れ、型を軽くたたいて空気抜きをする。

❾ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❽をのせて溝に熱湯（80℃以上）300mL を注ぐ。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14 ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

❿ 加熱後、室温でさまし、ケーキが型の高さまで沈んだら、型から出してあんずジャムをぬる。

※材料・生地の作り方、焼き方はスフレチーズケーキと同じです。

コーヒーマーブルチーズケーキ

作り方

インスタントコーヒー大さじ1/2と砂糖小さじ1を湯大さじ1/2で溶き、作り方❼の最後で加えて軽くひと混ぜする。

かぼちゃスフレケーキ

作り方

クリームチーズとバターの代わりに裏ごししたかぼちゃ180gを使う。
※レモン汁は加えません。

シュークリーム

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉 レンジ出力	なし	焼き上げ 約33分
〈焼き上げ〉 オートメニュー ㉕シュークリーム	下段	

材料（9個分）

- バター（小さくきざむ）・・・・・・・50g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80mL
- 薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・50g
- 卵（溶きほぐす）・・・・・・・・・・約3個
- カスタードクリーム・・・・下記参照

作り方

❶ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約3分〜3分30秒**沸とうするまで加熱する。

※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

❷ ❶に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ出力700W】**で**約40秒**加熱する。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❹ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【25 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。

※予熱時間　約10分

❺ 黒角皿にアルミホイルを周囲の溝をふさがないように敷き、絞り出し袋に❸を入れて直径約4cmに絞り出す。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、❺の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおく。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❼ 熱いうちにシューをアルミホイルからはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリーム

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料（シュークリーム約9個分）

- 牛乳・・・・・・・・・2カップ（400mL）
- Ⓐ
  - 薄力粉・・・・・・・・・・・大さじ1½
  - コーンスターチ・・・・大さじ1½
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
  - （合わせてふるう）
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
- Ⓑ
  - バター・・・・・・・・・・・・・大さじ1
  - バニラエッセンス・・・・・・・・少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2〜3分**加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約4〜5分**、途中2〜3回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

エクレア

作り方

黒角皿にシュー生地を棒状に6本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト

作り方

黒角皿にシュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド（適量）をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。

フランスパン

材料（2本分）

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉……250g
  - または（強力粉……200g／薄力粉……50g）
  - ドライイースト……3g（予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト……小さじ1/4（約0.5g）
  - 塩……5g
- Ⓑ
  - 水（約20℃）……160mL
  - レモン汁……1滴

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉オーブン	下段	焼き上げ約30分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉔フランスパン		

準備するもの

- キャンバス地
- クッキングシート（黒角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）

作り方

❶ 材料の混合
ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
薄く打ち粉をした台に❶を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
❷をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❹ 生地をまるめる
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れてラップをする。

❺ 1次発酵（1回目）
❹を黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約120分**に合わせて1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❻ ガス抜き
生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❼ 1次発酵（2回目）
❻に再びラップをし、❺と同じ要領で発酵させる。黒角皿にのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約60分**に合わせて1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

❽ 分割・ベンチタイム
生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

❾ 成形
薄く打ち粉をした台に❽の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から1/4を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。

手前からも同様に折り、閉じ目を押える。

さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。

閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がすようにし、約22cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

❿ 成形発酵
黒角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。(布どり)

生地に霧を吹いて**下段**に入れ、**【オーブン】**を１度押し(予熱なし)**30℃**で**約40～45分**に合わせて発酵させる。
発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごと黒角皿から取り出す。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

※表面が乾燥しているようなら、途中で一度、霧を吹く。

⓫ オーブンを予熱する。黒角皿を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【24 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約15分

⓬ クープ(切り込み)入れ
クッキングシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。

生地の表面に３本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。

※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⓭ 焼き上げ
ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内から黒角皿を出してすばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に⓬をクッキングシートごと移し、生地に霧を吹く。ドアを開けてドアの上で黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れてすぐにドアを閉める。**【スタート】**を押して焼く。

※黒角皿を出し入れするときや、熱湯を注ぐときは熱いので、やけどに注意してください。

※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入替えてください。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ポイント
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチフランス(6個分)

作り方
❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で６等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは十文字に入れ、同様に焼く。

チーズフランス(4個分)

作り方
❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ(1cm角切り)をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から1/3手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ❿～⓫をし、⓬クープは平行に3本入れ、同様に焼く。

まめまめフランス(2個分)

作り方
❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❹まで同じ要領で生地を作り、❹の生地に甘納豆を２回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❺～❽と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❾成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ❿～⓫をし、⓬クープは横一文字に入れ、同様に焼く。

材料(4人分)
- マカロニ……………………80g
- サラダ油 …………………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)…100g
  - えび……………6尾(約100g)(尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス)…………………約50g
  - 白ワイン……………大さじ2
  - バター………………大さじ1
  - 塩・こしょう…………各少々
- ホワイトソース………3カップ分
- ナチュラルチーズ(短冊切り)……80g

マカロニグラタン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑱グラタン	下段	

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒**、途中混ぜながら加熱する。

❸ 右記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 黒角皿に❺をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【18 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】(予熱なし)250℃　約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ポイント

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ出力700W】**であたためてから焼きます。

＜市販の冷凍グラタン＞

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**下段**に入れ、**【オーブン】**(予熱なし)**250℃で約20〜25分**焼く。

㊟プラスチック容器のものは焼くことができません。

ホワイトソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(3カップ分)
- 薄力粉 ………………50g
- バター ………………50g
- 牛乳………3カップ(600mL)
- 塩・こしょう…………各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒〜2分**、バターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ出力700W】**で**約7〜8分**、途中で2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

なすとトマトのグラタン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー⑱グラタン	下段	約23分

材料(4人分)
- なす(厚さ5mmに切る)………4個
- サラダ油……………大さじ1/2
- 塩・こしょう …………各少々
- トマト…………2個(約300g)(厚さ5mmの輪切り)
- ミートソース(缶詰)………150g
- ナチュラルチーズ ………100g(短冊切り)
- 粉チーズ………………大さじ2
- 溶かしバター…………大さじ1

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめのグラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ 黒角皿の中央に❷をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押して**【18 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  【オーブン】(予熱なし)250℃　約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。

ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約18分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉓ハンバーグ	下段	

材料（4人分）

- 玉ねぎ(みじん切り)‥小1個(約150g)
- バター‥‥‥‥大さじ½
- Ⓐ
  - 合びき肉‥‥‥‥300g
  - パン粉‥‥⅔カップ(約30g)（牛乳大さじ３で湿らせる）
  - 卵‥‥‥‥1個
  - トマトケチャップ‥‥大さじ1
  - 塩・こしょう‥‥‥各少々
  - ナツメグ‥‥‥‥少々

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約３分**加熱してさます。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【23 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ボールに❶とⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜて４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

豆腐ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー㉓ハンバーグ	下段	約18分

材料（4人分）

- 木綿豆腐(水切りをしておく)‥‥‥‥1丁(約300g)
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉‥‥‥‥200g
  - 青じそ(みじん切り)‥‥‥5枚
  - 生しいたけ(みじん切り)‥‥3枚
  - しょうが汁‥‥‥小さじ1
  - しょうゆ‥‥‥小さじ2
  - 酒‥‥‥‥小さじ1
  - パン粉‥‥‥‥大さじ3
  - 卵‥‥‥‥½個
- たれ
  - しょうゆ‥‥‥‥大さじ1
  - みりん‥‥‥‥大さじ1
  - 酒‥‥‥‥大さじ1
  - だし汁‥‥½カップ(100mL)
  - しょうが汁‥‥‥小さじ1
  - 片栗粉(同量の水で溶く)‥小さじ2

作り方

❶ ボールに豆腐とⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【23 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ❶を４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❺ なべに片栗粉以外のたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。焼き上がった❹にかける。

いかとホタテのお焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー㉓ハンバーグ	下段	約18分

材料（4人分）

- いか(内臓をとり、皮をむく)‥‥‥2はい(正味約300g)
- はんぺん‥‥‥‥60g
- ホタテ貝柱‥‥‥‥50g
- 長芋‥‥‥‥100g
- 青ねぎ(小口切り)‥‥‥50g
- Ⓐ
  - 片栗粉‥‥‥‥大さじ2
  - 酒‥‥‥‥少々

作り方

❶ いかとはんぺんは粗みじん切りにし、包丁でたたく。ホタテは粗みじん切りにする。

❷ 長芋は皮をむいて酢水にさらし、すりおろす。

❸ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【23 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❹ ボールに❶と❷、青ねぎ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、❹の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉑茶わん蒸し	下段	約38分

材料（4人分）

- 鶏ささみ…………………40g
- 酒・しょうゆ・砂糖……各少々
- 卵…………………M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 …$2\frac{1}{4}$カップ(450mL)
  - 塩・薄口しょうゆ‥各小さじ1弱
  - みりん…………小さじ$\frac{1}{2}$
- えび …………………4尾（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ……………2枚（もどして半分に切る）
- かまぼこ…………………4枚
- ぎんなん…………………8粒
- みつ葉 ……………………少々

⚠ 注　意

ヒーターの熱で黒角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

作り方

❶ ささみはすじを取って、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶの材料を混ぜ合わせ、裏ごしをする。

❸ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【21　茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間　約10分

❹ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚敷き、❹を寄せて置く。溝に熱湯(80℃以上)300mLを注いで下段に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❻ できあがれば、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

ポイント

- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1〜4個までできます。1・2個は**【仕上り調節】**を**弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温（約20〜25℃）の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または延長機能で様子を見ながら追加加熱してください。　☞14ページ

ホイル蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒ホイル蒸し	下段	約20分

● **アルミホイルの包み方**

アルミホイルの中央に材料をのせ、手前と向こう側の端を上のほうで合わせて2〜3回折りたたみます。
次に左右の端をそれぞれ2〜3回折って、ぴったりと閉じます。
アルミホイルが薄い場合は2枚重ねてください。

⚠ 注　意

熱湯を注ぐときや、入替えをするときは、やけどに注意してください。

魚のホイル蒸し

材料（4人分）

- 白身魚‥‥4切れ(1切れ 約80g)
- Ⓐ
  - 塩・こしょう ………各少々
  - 酒 ………………大さじ2
- えび……………………4尾（殻をつけたまま背わたを取る）
- 生しいたけ(軸を取る)………4枚
- みつ葉(長さ4cmに切る)……適量
- バター……………………少々
- アルミホイル(25×30cm)‥‥4枚
- レモン(輪切り)…………4枚

作り方

❶ 魚にⒶをふりかけてしばらくおく。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【22 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶を置き、えび、しいたけ、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❸をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 蒸し上がった❹にレモンを添える。

鶏肉の中華風蒸し

材料（4人分）

- 鶏ささみ(すじをとる) ······200g
- 白菜(1cm幅に切る) ········200g
- しめじ(ほぐす) ··1パック(約100g)
- にんじん(せん切り) ··········30g
- 酒 ····················大さじ2
- ごま油 ····················適量
- 塩 ······················少々
- アルミホイル(25×30cm) ··4枚

たれ(混ぜ合わせる)
- しょうゆ・酢 ········各大さじ2
- 砂糖 ··················小さじ2
- 豆板醤 ················小さじ2
- ねぎの小口切り·········大さじ3

作り方

❶ ささみはひと口大のそぎ切りにする。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【22 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに白菜、ささみ、しめじ、にんじんの順にそれぞれ¼量ずつをのせる。上から酒とごま油、塩をふりかけてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❸をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 蒸し上がった❹にたれをかける。

鮭とパプリカのマヨネーズ風味

材料（4人分）

- 生鮭 ·····4切れ(1切れ 約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) ···½個(約100g)
- Ⓐ
  - 白ワイン ············大さじ3
  - オリーブ油 ··········大さじ1
  - 塩・こしょう ··········各少々
- パプリカ(赤・黄) ·········各½個
- ピーマン ···················1個
- マヨネーズ·················適量
- アルミホイル(25×30cm)···4枚

作り方

❶ 鮭と玉ねぎをⒶに約1時間つけておく。

❷ パプリカとピーマンはひとくち大に切る。

❸ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【22 ホイル蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❹ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶の鮭と玉ねぎを¼量ずつ置き、パプリカとピーマンの¼量ずつをのせてマヨネーズをかけ、ぴっちりと包む。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❹をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

ホイルケーキ

バリエーション·········
チョコチップの代わりにクルミやレーズンを加えてもよいでしょう。

材料（6個分）

- バター(室温にもどしておく)··· 60g
- 砂糖 ······················60g
- 卵(溶きほぐす)··········M寸2個
- バニラエッセンス··········· 少々
- Ⓐ
  - 薄力粉 ·················90g
  - ベーキングパウダー ··小さじ½
  - (合わせてふるう)
- 牛乳····················大さじ1
- チョコチップ ··············30g
- アルミホイル(25×20cm)···6枚

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れて白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、Ⓐを加えてさっくりと混ぜる。

❸ ❷に牛乳とチョコチップを加えて混ぜ合わせる。

❹ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押して**【22 ホイル蒸し】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせ**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❺ アルミホイルに❸を⅙量ずつのせ、約5×13cmの大きさに包む。
※加熱するとふくらむので余裕をもって包む。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿に❺をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。

鶏の照り焼き

約228kcal（1人分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉗鶏の照り焼き	下段	約22分

材料（4人分）

- 鶏もも肉‥‥2枚(1枚約250g)
- たれ
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約14～16分（皮を下にして焼く）
裏返して **【グリル】** 約6～8分

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮をつついてたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 黒角皿に❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押して**【27 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

焼きとり

約96kcal（1本分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉗鶏の照り焼き	下段	約20分

材料（8本分）

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)‥‥350g
- 白ねぎ(長さ3～4cmに切る)‥2本分
- たれ
  - しょうゆ‥‥1/2カップ(100mL)
  - みりん‥‥‥1/4カップ(50mL)
  - サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - しょうが汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約12～16分（皮を下にして焼く）
裏返して **【グリル】** 約5～8分

作り方

❶ 鶏肉とねぎを8等分にして、交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 黒角皿に❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押して**【27 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

サテ

約132kcal（1本分）（たれは含みません）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉗鶏の照り焼き	下段	約20分

材料（8本分）

- 豚ロース薄切り肉‥‥‥‥400g
- Ⓐ
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
  - にんにく(すりおろす)‥‥‥適量
  - しょうが(すりおろす)‥‥‥適量
  - カレー粉‥‥‥‥‥‥大さじ1 1/2
  - 一味唐辛子‥‥‥‥‥‥‥‥少々
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
- たれ
  - ピーナッツバター‥‥‥大さじ2
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
  - 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

●手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約12～16分
裏返して **【グリル】** 約5～8分

作り方

❶ 豚肉は8等分にして、たてに折り、竹串で縫うようにして刺す。

❷ ❶にⒶをぬり、1～2時間つけておく。

❸ 黒角皿に❷を並べる。

❹ ❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押して**【27 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❺ 焼き上がった❹にたれをつける。

さばの塩焼き

約295kcal（1切れ分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉘さばの塩焼き	下段	約18分

材料（4切れ分）

- 塩さば‥‥4切れ(1切れ 約100g)

- 手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約13～15分（皮を下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約5～7分

作り方

❶ さばは表面に切れ目を入れる。

❷ 黒角皿にサラダ油をぬり、❶の皮を上にして並べる。

❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押して**【28 さばの塩焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

焼き魚メニュー一覧

（下表は焼き加減の目安です。焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。）

メニュー		仕上り調節	ポイント
さわらのみそづけ	4切れ(1切れ 約80g)	弱	• 一尾魚は、焼く20～30分前に両面に塩をふる。 • つけ焼きは、たれを切ってから焼く。 • 皮のついた切り身は、皮のついている面に切れ目を入れ、皮を上にして焼く。 • 加熱前には黒角皿にサラダ油をぬっておく。 • 仕上り調節が異なる魚はいっしょに焼かないでください。 • 加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。
塩鮭 あじの開き ぶりの照り焼き	4切れ(1切れ 約80g) 2枚(1枚 約100g) 4切れ(1切れ 約80g)	標準	
生さば 塩さんま(半分に切る) ほっけの開き	4切れ(1切れ 約100g) 2尾(1尾 約150g) 1枚(1枚 約250g)	強	

いかの姿焼き

約148kcal（1ぱい分）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉙海鮮焼き	下段	約17分

材料（2はい分）

- いか ‥‥2はい(1ぱい 約300g)
- たれ
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥大さじ4

- 手動のとき(スチームなし 上段)
【グリル】 約11～13分（えんぺらを下にして焼く）
裏返して 【グリル】 約5～7分

作り方

❶ いかは内臓を取りのぞき、胴の両面に切れ目を入れる。

❷ 胴と足をたれに30分～1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。

❸ 黒角皿に❷のえんぺらを上にして並べる。

❹ ❸の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上) 50mLを注いで**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押して**【29 海鮮焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

海鮮焼きメニュー一覧

（下表は焼き加減の目安です。焼け具合は材料の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。）

メニュー		仕上り調節	ポイント
えび	8尾(1尾 約30g)	弱	• 少量のときは**【仕上り調節】弱**で加熱してください。 • あさりやはまぐり、かき等の貝類は、酒をふりかけたりバターをのせたりしてから加熱するとよいでしょう。 • 仕上り調節が異なる食材は焼かないでください。 • 加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページ(延長機能の使いかた)を参照ください。
あさり はまぐり ほたて 貝柱 かき(殻のついていないもの)	約500～600g	標準	
かき さざえ	約500～600g	強	

オートメニュー13

野菜メニュー

野菜は1日あたり350g以上摂取することが目標とされています。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大事な栄養成分が含まれています。その中で注目されているのが、抗酸化作用のあるファイトケミカル。ファイトケミカルは植物の色素や香り、苦味などに含まれている成分で、生活習慣病の予防に役立ちます。赤、緑、オレンジ、白、褐色、黄、紫と彩りよく野菜をとることにより、いろいろなファイトケミカルを摂取できます。

目に良いビタミン類がいっぱい!

カポナータ（イタリアの夏野菜料理）

ポイント!
- 加熱後、お好みでバルサミコ酢を少々加えてもよいでしょう。

材料(4人分)

- なす ……………… 1本(約70g)
- アスパラガス ……………… 2本
- セロリ ………… 1本(約100g)
- 玉ねぎ ………… 1/4個(約50g)
- パプリカ(赤・黄) ……… 各1/2個
- ピーマン ……………… 1個
- トマトの水煮(缶詰) …… 1/2缶(約200g)
- にんにく(薄切り) ……… 2かけ
- 固形スープ ……………… 1個
- 塩・こしょう ………… 各少々
- ゆでたこ(ひと口大に切る)… 100g

作り方

❶ 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。

❷ 深めの耐熱容器にゆでたこ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 途中ブザーが鳴れば、たこを加えて混ぜ、ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

カロテンいっぱいのカラフル野菜

緑黄色野菜のホットサラダ

ポイント!
- お好みのドレッシングを添えてもよいでしょう。

材料(4人分)

- かぼちゃ ……………… 150g
- にんじん ……… 1/2本(約100g)
- ブロッコリー …… 1株(約200g)
- パプリカ(赤・黄) ……… 各1/2個
- 玉ねぎ ………… 1/2個(約100g)
- にんにく(薄切り) ……… 1かけ
- 塩・こしょう ………… 各少々
- オリーブ油 ……… 大さじ1〜2

作り方

❶ かぼちゃは厚さ5mmのくし形切り、にんじんは厚さ3mmの輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは1cm幅の細切りにする。玉ねぎは繊維に直角に厚さ1cmに切ってばらす。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

きのこのβーグルカンは免疫力アップする作用あり

いろいろきのこマリネ

材料(4人分)

- しめじ・えのきだけ、生しいたけ、マッシュルーム … 合わせて正味300g
- パプリカ(赤・黄) ……… 各1/4個
- Ⓐ
  - 酢・オリーブ油 … 各大さじ1〜2
  - みりん ………… 大さじ1
  - 塩 …………… 小さじ1/4
  - ローリエ ………… 1枚

作り方

❶ しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って4つに切り、マッシュルームは半分に切る。パプリカは縦に細切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 加熱後、ひと混ぜし、粗熱をとって冷やす。

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑬ 野菜メニュー	なし	約7～9分 ↓混ぜて 約3～4分

※加熱後、もう少し加熱したいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

トマトの赤い色素リコピンは活性酸素除去に効果

ミネストローネ

材料(4人分)

- にんじん……… 1/4本（約50g）
- セロリ………… 1/2本（約50g）
- じゃがいも………1個（約150g）
- ベーコン………………2枚
- トマトの水煮（缶詰）……… 200g
- マカロニ（ゆでない）……… 30g
- にんにく（薄切り）………1かけ
- 水…………2カップ(400mL)
- 固形スープ………………2個
- オリーブ油………… 大さじ1
- 赤ワイン…………… 大さじ1
- 塩・こしょう………… 各少々
- パセリ（みじん切り）………適量

作り方

❶ にんじんはいちょう切り、セロリとじゃがいもは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトの水煮は粗くつぶす。
❷ 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、パセリをちらす。

カレー粉の黄色ターメリックは老化防止に!

野菜いっぱいカレースープ

材料(4人分)

- キャベツ ………………100g
- 大豆の水煮 ……………100g
- 玉ねぎ …………1/4個（約50g）
- トマト…………1個（約150g）
- ベーコン…………………2枚
- 水 …………2カップ(400mL)
- 固形スープ ………………1個
- カレー粉 ……………小さじ1
- 塩・こしょう …………各少々
- パセリのみじん切り ………適量

作り方

❶ キャベツと玉ねぎ､トマトは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
❷ 深めの耐熱容器にパセリ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、パセリをちらす。

カロテンたっぷりで抵抗力アップ!

かぼちゃとにんじんの味噌スープ

材料(4人分)

- かぼちゃ……………… 200g
- にんじん………1/4本（約50g）
- 玉ねぎ…………1/4個（約50g）
- Ⓐ { 水……… 3カップ（600mL） / だしの素 …………… 適量 }
- Ⓑ { みそ…………… 大さじ3 / ごま油………… 小さじ1 / （よく混ぜ合わす） }
- すりごま………………… 適量

作り方

❶ かぼちゃは種を取り、1～1.5cm角に切る。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて混ぜ、ラップをする。
❸ **【オートメニュー】**を押して**【13 野菜メニュー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ 途中ブザーが鳴れば、Ⓑを加えて混ぜ、みそを溶かす。ラップをし、再度**【スタート】**を押して加熱する。
❺ 加熱後、すりごまをちらす。

オートメニュー17

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い、
余分な油をカットして油で揚げるより
低カロリー!

- 必ず、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑰ヘルシーフライ	下段	約18分

※加熱後、もう少し加熱したいときは、14ページ（延長機能の使いかた）を参照してください。

フライ用パン粉の作り方

材料(1回分)

- パン粉 ········ 50g
- サラダ油 ···· 大さじ1

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷【レンジ出力700W】で約2分30秒〜3分30秒、きつね色になるまで加熱する。途中3〜4回かき混ぜる。

バリエーション………

粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

注　意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

約128kcal（1個分）

材料(8個分)

- 豚ロース薄切り肉 ········200g
- 塩・こしょう ············各少々
- じゃがいも（拍子木切り）····小1個（約100g）
- 衣
  - 小麦粉 ················大さじ2
  - 溶き卵 ····················1個
  - フライ用パン粉 ··········1回分

• 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15〜20分

バリエーション………

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、【レンジ出力700W】で約1分〜1分30秒加熱する。

❸ 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❷を2〜3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて下段に入れる。【オートメニュー】を押して【17ヘルシーフライ】に合わせ、【スタート】を押して焼く。

えびのヘルシーフライ

約77kcal（1尾分）

材料(12尾分)

- えび ····················12尾
- 塩・こしょう ············各少々
- 衣
  - 小麦粉 ·············· 大さじ2
  - 溶き卵 ·················· 1個
  - フライ用パン粉 ········ 1回分

• 手動のとき
【オーブン】（予熱なし）250℃ 約15〜20分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

❸ ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて下段に入れる。【オートメニュー】を押して【17 ヘルシーフライ】に合わせ、【スタート】を押して焼く。

オートメニュー14

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

●ゆで時間が3～12分のパスタ類
●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
●早ゆでタイプのパスタ
（サラダ用極細タイプ
食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）

※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

スパゲッティ

マカロニ・ペンネなど

●パスタを主食とする場合
分量（1～2人分）
50～200gまで加熱できます。

パスタ	50～130g	130～200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ1/2	小さじ2/3

●サラダやスープなどに使う場合
マカロニなど
分量（1～2人分）
50～100gまで加熱できます。

パスタ	50～100g
水	500mL
塩	小さじ1/2

使用する容器

耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器（耐熱温度120℃以上）を使います。

● 約11×27×深さ6cm位の大きさが適当です。
この位の容器がないときは、水量が容器に対して1/2以下になるものを使用してください。

※ 底が平らでないもの（ボールなど）は使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

ポイント

- 固さはお好みにより【仕上り調節】で加減できます。調理方法に合わせて、ゆで方は使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザーニア）の加熱はさけてください。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

バリエーション………

パスタ以外に、乾めん（うどん・そばなど）も加熱できます。

加熱のしかた

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑭ パスタ	なし	約11分

❶ 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて**ふたやラップをせずに**、庫内の中央に置く。

※ 水面からパスタが出ないように完全に浸します。

❷ **【オートメニュー】**を押して**【14 パスタ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※ パッケージの**ゆで時間**を見て仕上り調節を合わせます。

パッケージゆで時間	仕上り調節 弱	やや弱	標準	やや強	強
10～12分					●
8～9分				●	
6～7分			●		
5～6分		●			
3～4分	●				

※ 上表は目安です。

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

※ 少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

筑前煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約8分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ················ 200g
(ひと口大のそぎ切り)
- れんこん ················ 100g
(乱切り、酢水につける)
- ごぼう ·················· 100g
(乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) ····· 100g
- にんじん(乱切り)
············· 1/2本(約100g)
- 干ししいたけ ·············· 5枚
(もどして半分に切る)
- こんにゃく ········· 1丁(約200g)
(ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) ···· 50g
- サラダ油 ············· 大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 ···· 1 1/2カップ(300mL)
  - しょうゆ ·········· 大さじ4
  - 砂糖 ·············· 大さじ3
  - みりん ············ 大さじ3
  - 酒 ················ 大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分**加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約40〜50分**加熱する。

❹ 加熱後、さやえんどうを加えて軽くひと混ぜする。

肉じゃが

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(4人分)
- 牛薄切り肉 ·············· 200g
- じゃがいも ······· 3個(約450g)
- 玉ねぎ ··········· 1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水 ······ 2カップ(400mL)
  - 砂糖 ·············· 大さじ4
  - しょうゆ ·········· 大さじ4
  - 酒 ············· 大さじ1 1/2
  - みりん ·········· 大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3〜4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れて落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約50分**加熱する。

かれいの煮つけ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約5分 ↓ 200W 約25分

材料(4人分)
- かれい ···4切れ(1切れ 約150g)
- しょうが(薄切り) ········· 1かけ
- Ⓐ
  - 水 ······ 1カップ(200mL)
  - 砂糖 ·············· 大さじ4
  - しょうゆ ·········· 大さじ4
  - 酒 ················ 大さじ3

作り方

❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするため、皮の黒い方に切れ目を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約3〜5分**加熱し煮たてる。

❸ ❷に❶を加え、全体に煮汁をかける。ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約5〜6分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約25〜30分**加熱する。

ポイント
- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。

ごはん

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- 精白米･･････････2合(約300g)
- 水 ･･････････････････420mL

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約30分～1 時間ほどつけておく。

❷ ❶にふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約7～8分**加熱し、さらに**【レンジ出力200W】**で**約15～20分**加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10 分ほど蒸らす。

※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

ポイント
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ出力700W】約3～4分 【レンジ出力200W】約12～15分	【レンジ出力700W】約10～11分 【レンジ出力200W】約25～30分

和風サラダ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(4人分)
- じゃがいも･･････2個(約300g)
- にんじん････････1/2本(約100g)
- さやいんげん ････････････50g
- 鶏胸肉･･････････1枚(約200g)
(ひと口大のそぎ切り)
- Ⓐ { 酒 ･･･････････････大さじ1 / 塩 ･･･････････････････少々 }
- ごまマヨネーズ
  - すりごま ････････････大さじ2
  - マヨネーズ ･･････････大さじ5
  - 酢 ･････････････････小さじ2
  - 薄口しょうゆ ･････････小さじ2
  - 砂糖 ････････････････小さじ1
- 塩・こしょう･･･････････各少々

作り方

❶ じゃがいも、にんじんは長さ3cmの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは長さ3cmに切る。

❷ 耐熱容器に❶を入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約5～7分**途中混ぜながら加熱し、塩・こしょうをする。

❸ 別の耐熱容器に鶏肉を入れ、Ⓐをふりかけてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約3～5分**途中混ぜながら加熱する。

❹ ❷と❸をさまし、ごまマヨネーズであえる。

あさりの酒蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- あさり･･･････････････約600g
- Ⓐ { バター ･･･････････大さじ2 / 酒 ･･･････････････大さじ2 / こしょう･････････････少々 }
- きざみねぎ ･････････････1本分

作り方

❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❷ 耐熱容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約6～8分**、途中1～2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション………

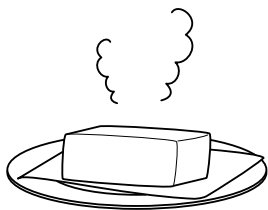
あさりのワイン蒸し

酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。

豆腐の水切り

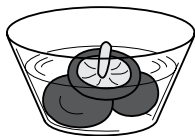
●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁(約300g)につき、**【レンジ出力500W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。

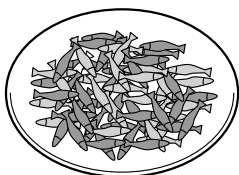
せんべい・クッキーの乾燥

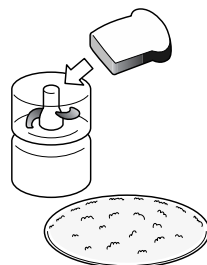
●重ならないように平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。

干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。

パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ(約50g)につき**【レンジ出力600W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。

ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2～3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。

カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ出力600W】に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
3枚で**約2～3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。

ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ出力700W】**で**約14～16分**加熱。
途中1～2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。

◆いちごジャム

いちご …………300g
（ヘタをとる）
砂糖 ……………120g
レモン汁 ………小さじ2
サラダ油 ………1～2滴

◆キウイジャム

キウイ…5個（正味300g）
（皮をむいて小さく切る）
グラニュー糖 ……160g
レモン汁 ………大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

◆りんごジャム

りんご（紅玉） ….300g
（皮をむき、芯をとって塩水につけてすりおろす）
砂糖 ……………140g
レモン汁 ………小さじ2

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

● 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

● ただし、マグネトロンのみ2年間です。

● 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

● 39～43ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

● 保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をご覧ください。

保証期間がすぎたあとの修理

● 修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

● センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

● この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。

● 販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

● お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.
No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	(幅)490×(奥行)377×(高さ)320mm
	庫内寸法(有効)	(幅)307×(奥行)329×(高さ)209mm
	質量(重さ)	14.0kg
電子レンジ	高周波出力	1,000W(注)･700W･600W･500W･200W相当･100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
グリル	消費電力	1,380W
オーブン	消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵(30℃･35℃･40℃･45℃) 100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。

消費電力量の目安	
区分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	54.1kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	13.5kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	67.6kWh／年

●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。

●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

（注）高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
（JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております）

【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質

【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。

http://sanyo.com/environment/jp/env/product/abolition01.html

愛情点検	●長年ご使用の電子レンジの点検を！

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。

ご使用中止	故障や事故の防止のため、さし込みプラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。 点検･修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談　三洋電機株式会社　お客さまセンター

受付時間：9:00～18:30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06)-6994-9570**へおかけください。
※郵便またはFAXでご相談される場合
三洋電機株式会社お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5　FAX：大阪（06)6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日　～　金曜日　9:00～18:30　(7月～8月)8:45～19:30
土曜･日曜･祝日･当社休日　9:00～17:30

修理相談窓口				
修理相談窓口	**東京コールセンター** (050-がご利用できない場合は、東京03-5302-3401へおかけください)	北海道地区		050-3116-2333
		東北地区		050-3116-2444
		関東・甲信越地区		050-3116-2222
	大阪コールセンター (050-がご利用できない場合は、大阪06-4250-8400へおかけください)	近畿地区		050-3116-2555
		中部・北陸地区	北陸	050-3116-2555
			中部	050-3116-2666 沼津地区は、 050-3116-2222
		中国・四国地区	中国	050-3116-2777
			四国	050-3116-2555
		九州地区		050-3116-2888

沖縄地区	098-944-5018

※沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9:00～17:30（日曜･祝日･当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日～土曜日　9:00～17:30（日曜･祝日･当社休日を除く）

家電商品の持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。
最寄の拠点は弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のご相談窓口の名称､電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

<利用目的>
- お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合わせおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>
- 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://jp.sanyo.comをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　番	EMO-FM23C
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話　(　　)　　―

三洋電機株式会社
三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社
家電事業部
〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194番地の4

679AA